

International Biocentric Foundation
Escola de Biodanza SRT de Portugal

INTEGRAÇÃO E EXPRESSÃO DA IDENTIDADE DO FACILITADOR DE BIODANZA

O Sistema de Biodanza como canal de expressão da identidade do facilitador

Susana da Conceição Cheles Pequito

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal como requisito parcial para obtenção do título de facilitador de Biodanza.

Orientador:
José Mariano Neves
International Biocentric Foundation

LISBOA
2015

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal e aprovada pela comissão julgadora formada pelos didatas:

Orientador: Facilitador didata
José Neves
International Biocentric Foundation
Reg POR n' 1225

Nuno Pinto
Facilitador didata
International Biocentric Foundation
Reg POR n° 0204

Elsa David
Facilitadora Didata
International Biocentric Foundation
Reg POR n° 0916

Visto e Permitido a impressão
Lisboa, de _____ de 2015

Antonio José Sarpe
Diretor da Escola de Biodanza
SRT de Portugal
International Biocentric Foundation
Reg SP n° 8515

DEDICATÓRIA

As palavras que te escrevi!

Dedico estas páginas a todos aqueles que nestes três anos e meio aceitaram o convite de serem facilitados por mim e principalmente à matriz do meu grupo regular, que nos bons e maus momentos permitiram que este meu, nosso sonho se tornasse possível.

Dedico todas estas horas de partilha e acompanhamento do meu grupo regular a todos vocês facilitadores de Biodanza de Portugal e do mundo por terem a coragem de seguir desbravando caminhos bastante complexos, sempre de coração aberto aceitando os desafios da vida, e acreditando que é possível tornar o mundo melhor, recuperando a humanidade perdida.

AGRADECIMENTOS

As palavras que te escrevi!

Agradeço à Vida por me ter concedido a oportunidade de sentir a sua força brotar dentro de mim, há já 40 anos.

Agradeço a mim todos os momentos vividos com intensidade e Alegria, como também agradeço os que vivi com extrema tristeza e desespero!

Agradeço por tudo o que aprendi, por tudo o que aprenderei e por tudo o que sempre desconhecerei!

A ti pai agradeço pelo grau de exigência que às vezes utilizo em excesso comigo própria, mas que sem ele talvez o fogo que nunca soube abraçar se tivesse extinguido com o excesso de água que corre nas minhas veias. Graças a ti continuo a abrir portas que me levam aos caminhos com que sempre sonhei e que nunca tive coragem de seguir sózinha. Sonhos teus que transmutei pelos meus!

A ti mãe agradeço a tua presença, a tua dedicação, a tua entrega, a tua ajuda na educação das minhas filhas que sem ela os meus voos teriam sido muito mais baixos.

Agradeço a ti pai e a ti mãe, bem diferentes, mas cada um com o seu papel importante e insubstituível! Amo-vos pela maravilhosa obra que ajudaram a construir, "EU" Amo-vos por tudo o que fizeram comigo!

Agradeço às minhas filhas que me acompanham há 20 e 16 anos, duas meninas lindas, alegres, simpáticas, carinhosas, doces que têm um coração enorme e os sorrisos mais lindos do Universo! Agradeço-lhes a paciência e a compreensão que têm mostrado ao aceitarem os caminhos de procura incessante que a mãe tem feito ao longo destes anos. Agradeço-lhes as vivências que pude experienciar até hoje na sua presença e na sua ausência, mas diretamente relacionadas, que me ajudaram a ganhar raízes bastante profundas e um tronco bem alinhado e integrado que me permitem hoje ser quem sou.

Agradeço à minha avózinha Maria que está de mãos dadas com Deus, e que sempre que as minhas forças parecem quase esgotar-se me envia dos céus uma potência que cresce dentro de mim e me dá novamente animo e entusiasmo para seguir o meu caminho mais consciente e confiante! Obrigada avó pelo carinho e confiança que sempre depositáste em mim!

As palavras que te escrevi!

Agradeço aos meus irmãos que sempre amei. Nas divergências sempre nos tolerámos e respeitámos continuando a aprender juntos espero eu até ao último dia das nossas vidas. Ter irmãos é uma das melhores coisas da Vida!

Agradeço a todas as minhas relações amorosas que me mostraram muitas coisas que viviam debaixo da minha cegueira! É lindo amar alguém! Continuarei a fazê-lo eternamente!

Agradeço ao Ricardo, meu atual companheiro, pelas semelhanças que nos permitem aceitar as imensas diferenças.

Agradeço às amigas que tiveram olhos para as minhas diferenças e ouvidos para a minha voz aceitando-me tal como sou!

Agradeço a todos os que me abriram o coração e me mostraram como apesar das diferenças o afeto é algo que todos precisamos!

Agradeço a ti Alexandra Carreiras, amiga do coração que sempre me valorizáste e me fizeste acreditar que eu era capaz, mesmo naqueles momentos mais difíceis.

Agradeço a ti Olga, amiga do coração com que sempre partilhei angústias profundas e sempre me disponibilizáste um ombro para chorar!

Agradeço ao grupo da Geane de Alvalade que me acolheu no início do meu percurso e que marcou profundamente este meu processo.

Um agradecimento especial a ti Custódia, hoje minha aluna. Por me leares pela mão naquele dia à Biblioteca Municipal de Évora onde pude conhecer uma das minhas maiores paixões e que até hoje mantenho muito viva e acho que jamais se apagará, a Biodanza. Obrigada Custódia por hoje estares como minha aluna e minha amiga, admiro-te profundamente pelo caminho que tens tido coragem para percorrer!

Agradeço à Rosário que partilhou comigo dois anos de escola, horas na estrada, momentos de refeição, conversas sobre assuntos interessantes, fins de semana onde aprendi qualidades humanas com as quais nunca tinha tido contacto tão próximo. Somos amigas e companheiras penso que para toda a eternidade!

Agradeço à Carla Lopes, minha antiga aluna e grande amiga, o feedback cheio de palavras de qualificação. Grata pelo amor que ofereces ao mundo!

As palavras que te escrevi!

Agradeço à Maria José Vila Viçosa, colega, aluna e amiga, pelo companheirismo, amizade e lealdade.

Um agradecimento muito muito especial à Geane minha facilitadora e principal responsável pelo meu agarrar com unhas e dentes neste processo!

Obrigada pelo ser encantador que és, pela doçura que às vezes tentas esconder e que faz parte da tua essencia mais profunda! Pelo teu sorriso e leveza que nos encanta a todos e nos trás toda a confiança necessária para seguir em frente!

Obrigada Geane! Do fundo do coração! Reconheço a profunda importancia da tua presença na minha vida!

Agradeço ainda ao António Sarpe diretor da escola que nos inspira e nos qualifica com uma qualidade que jamais vivenciei!

Obrigada António pela tua sabedoria e coragem!

Agradeço a todos voçês que dançaram comigo na escola de Biodanza de Portugal e que me permitiram vivenciar momentos únicos responsáveis pela expansão da minha consciencia que me permite hoje viver com mais harmonia!

Agradeço aos meus alunos, os que já foram e os que ainda o são. Agradeço a todos sem excepção por permitirem que eu faça o que mais amo! Ser facilitadora de Biodanza.

E para terminar agradeço a Deus o impulso que existe dentro do meu peito que me convida a saber mais sobre a imensa complexidade do ser humano!

“A ESCRITA SE TRATA DE LIBERTAR PALAVRAS PRISIONEIRAS”

Natalhiê Ferreira

“NÃO OLHE MEUS ERROS DE ESCRITA.
PROCURE VER AQUILO QUE SEUS OLHOS NÃO VEEM”

Euclides Castro

RESUMO

As palavras que te escrevi!

Neste trabalho pretendo demonstrar que a forma de expressão do facilitador não é impeditivo para reforçar laços humanos entre os membros do grupo e o facilitador. O sistema de Biodanza SRT busca a Universalidade permitindo a expressão da Identidade do facilitador das mais diversas formas de acordo com a Identidade de cada um.

Esta monografia surgiu a partir de emails que enviei semanalmente aos meus alunos, como forma de libertar palavras aprisionadas na minha garganta. Tudo o que queria ter dito por palavras nas minhas aulas e não disse, era dito nos emails enviados.

Num primeiro capítulo faço uma pequena reflexão sobre o que é Identidade para a Biodanza e abordo a Identidade segundo alguns autores importantes.

Num segundo capítulo demonstro que a Identidade de facilitador não é algo separado da minha identidade, mas sim mais uma expressão possível das inúmeras possibilidades.

Num terceiro capítulo partilho um pouco do meu processo como facilitadora. Momentos vividos com bastante intensidade que me permitiram ser cada vez mais eu própria.

E para finalizar, o quarto capítulo é composto por um questionário respondido por 15 alunos de Biodanza a frequentar aula regular, sobre a importância da minha forma de expressão nos seus processos enquanto alunos do sistema Biodanza SRT.

ABSTRACT

In this paper I intend to demonstrate that the form of the facilitator expression is not an impediment to strengthen human bonds between group members and the facilitator. The SRT Biodanza system seeks universality allowing the expression of facilitator identity in many different ways according to the identity of each.

This paper emerged from emails I sent weekly to my students as a way to free trapped words in my throat. All I wanted to say in words in my classes and did not say, it was said in the emails sent.

In a first chapter I say a little reflection on what is Identity for Biodanza and approach the Identity according to some important authors.

In a second chapter I show that the facilitator Identity is not something separate from my identity, but another possible expression of the many possibilities.

In the third chapter I share a bit of my process as a facilitator. Moments lived with enough intensity that allowed me to be more and more myself.

And finally, the fourth chapter consists of a questionnaire answered by 15 students of Biodanza to attend regular classroom, on the importance of my way of expression in their processes while students of Biodanza SRT system.

As palavras que te escrevi!

HIPÓTESE INVESTIGATIVA

Esta monografia pretende demonstrar que o Sistema Biodanza SRT busca a universalidade e permite a expressão da Identidade do facilitador das mais diversas formas de acordo com a Identidade de cada um.

A especificidade da expressão de cada facilitador, designadamente no que respeita à sua comunicação verbal com o grupo, não constitui, *per si*, impeditivo ao reforço dos laços afectivos entre os membros do grupo e o facilitador.

CAPÍTULO I

IDENTIDADE E BIODANZA

A Identidade

*“Sou
Sou alguém que vai sendo
Alguém que é sem deixar de ser aquilo que sempre foi
Sou
Sou aquele que se expressa
Aquele que segue sem se deter
Aquele que vai de mão dada com paixões
Sou
O mundo, o outro, o nada!
Quero ir
Quero ir, mesmo que o traçado não esteja certo
Quero ir pelo incerto
Quero beijar o desconhecido
Mesmo que a ansiedade me inquiete
Quero levá-la comigo e dizer-lhe baixinho que a amo
Vou
Vou para o mundo sendo quem sou”
Susana Pequito*

Falar de Identidade transporta-me para a pergunta quem sou eu?

Definir “Identidade” será sempre uma tarefa difícil enquanto continuarmos a chegar cedo para o “Ser” “Chegámos tarde para os deuses e demasiadamente cedo para o ser” (Heidegger)

A identidade é o que cada um de nós “é” sendo, algo que vem contradizer tudo aquilo que aprendi desde que penso que me conheço. A resposta a quem sou eu, sempre veio acompanhada de um nome, de um sobrenome ou de um estatuto social. Tudo isto é apenas parte da nossa identidade. “O nome não é a identidade, enquanto substantivo não revela a identidade, mas apenas parte dela. O substantivo é apenas algo que nomeia o ser, e para isso é necessário uma actividade: o nomear. Logo, a identidade não é substantivo é verbo; identidade é actividade” (Ciampa, 1984)

“A identidade é o que cada pessoa “é” essencialmente frente a qualquer outro sistema de realidade” (Rolando Toro-apostilha Identidade e Integração)

Uma parte da nossa identidade é inata, nasce conosco. O homem é constituído por um suporte biológico (sistema imunológico) e um potencial genético que se vai apropriando e expressando ao longo da sua existência através da relação com o outro e com o mundo.

Existe um potencial genético que nos é oferecido no momento da concepção. Este potencial espera encontrar ambiente propício para se expressar. Imensas possibilidades aguardam um movimento nosso e alguns ecofactores positivos para se revelarem. Todos temos em nós aquilo que a humanidade gerou ao longo de toda a sua história. Uma história que é comum a todos nós, e que é possível atualizar no nosso quotidiano, evocando-a, repetindo-a e vivenciando-a. Imensas são, as possibilidades comuns a toda a humanidade. A Vida pulsa dentro de nós e quer expressar-se, quer dançar na relação com o outro e com o mundo. Nada pode deter essa expressão! Pois é essa expressão que nos anima!

A forma como me aproprio da história da espécie humana que existe gravada nas minhas células e a expesso através da relação com o outro e com o mundo vai revelando a minha identidade. Logo, pode dizer-se que a identidade tem uma base inata, mas ela não é inata. Os ecofactores que vamos encontrando ao longo das nossas vidas fornecem as condições para os mais variados modos e alternativas de identidade. A identidade é algo que se constrói na relação com os outros. “É uma processualidade histórica vinculada ao conjunto das relações que permeiam a vida quotidiana” (Gadotti)

A crescente solidão que abraça hoje a existência de cada um de nós, contribui para que cada vez mais nos comportemos como máquinas, repetindo os mesmos comportamentos diariamente. Se decidirmos estar sempre com as mesmas pessoas, fazendo sempre as mesmas coisas, ficaremos reduzidos ao que temos em comum. Isto torna-nos pobres como seres humanos e afasta-nos da nossa identidade. “É através do outro que eu tenho notícias de mim” (Buber) “A nossa humanidade constitui-se e desenvolve-se na relação. É no encontro com o outro que nos reconhecemos, que a nossa identidade se revela. (José Neves)

Sentir-se vivo e engrandecido pelos seus próprios potenciais na relação com o outro é uma vivência fundamental da Identidade. Da experiência comovedora de sensações pulsantes de vida surge a percepção de si mesmo. A capacidade de

experimentar o corpo como potencialidade capaz de se expressar, traduz-se numa vivência de estar vivo. A capacidade de nos sentirmos vivos surge da expressão espontânea e contínua de nós mesmos. “A vivência de estar vivo é, segundo penso, o dado primário da identidade psicológica”(Rolando Toro, apostilha Identidade e Integração)

A vivência do corpo como fonte de prazer na relação com o outro e com o mundo, traduz-se na alegria de redescobrir-se a si mesmo na presença do outro e do mundo, aumentando assim a consciência de si, percebendo-se “ser diferente e único”.

A Identidade dita “normal” requer uma percepção corporal, com tendência à autonomia. Eu percebo-me no mundo e com o mundo e vou-me tornando numa criatura única. Encarnar o corpo é o caminho de retorno a uma identidade saudável. “A investigação clínica demonstrou a estreita relação entre percepção corporal e percepção da realidade” (Rolando toro, apostilha Identidade e Integração) Uma adaptação passiva à realidade gera doença, afastando-nos da expressão da nossa identidade. Ser aquilo que os outros querem que nós sejamos, afastando-nos dos instintos, das emoções e dos sentimentos, bloqueia a expressão dos nossos potenciais genéticos e o resultado é o bloqueio da expressão da identidade, que pode gerar patologia.

"A Identidade como presença, não se pensa, se vive no aqui e agora. Ela é inacessível a qualquer forma de compreensão e visível frente ao outro. É acessível ao outro e à própria pessoa somente na vivência. A Identidade é a vida acontecendo singularmente, a vida se revelando em sua imediaticidade e beleza." (César Wagner)

"O ser humano é incapaz de compreender a identidade (ou o si-mesmo no mundo), mas é capaz de senti-la, intuí-la e viver a liberdade nela presente, principalmente na forma de movimento e expressão."(César Wagner)

O homem é a única criatura que tem consciência da sua identidade, experimentando-se a si mesmo como centro de percepção do mundo. Esta consciência não é apenas um pensamento, ela implica uma vivência corporal. A experiência comovedora de sentir-se vivo na relação consigo, com o outro e com o mundo.

As palavras que te escrevi!

A Identidade é estável e dinâmica. É o que em mim permanece, apesar das mudanças que surgem no dia a dia.

"O fundamental em Biodanza é a expressão e integração da Identidade. Manifestando-se esta apenas na presença do outro. Os potenciais humanos constituem a gênese biológica de Identidade. No entanto estes potenciais humanos manifestam-se pela ação de eco-fatores. Os eco-fatores mais fortes para condicionar a expressão dos potenciais são os humanos, podendo também inibi-los. Assim, a expressão da Identidade é fortemente condicionada pela ecologia humana." (Cavalcante) "Nossa abordagem sustenta que o processo de desenvolvimento da identidade depende da interação com outras pessoas"(Rolando Toro)

Princípio da Identidade

O princípio da identidade foi formulado por Parmênides (Filosofo grego que viveu no século V a.C) nos seus estudos sobre lógica. Segundo este princípio, todo o objeto é igual a si mesmo. Para Parmênides o Ser simplesmente é. "O que está fora do Ser não é Ser, o Não-Ser é nada; o Ser portanto, é." Explicava as mudanças e transformações que vimos ocorrer a todo o instante no mundo como uma mistura participativa de ser e não-Ser. "Ao vir a Ser é necessário tanto o Ser quanto o não-Ser. Se eles agem conjuntamente, então resulta um vir-a-Ser". Parmênides conclui que toda a mudança é ilusória. Só o que existe realmente é o Ser e o não-Ser. Este é o panorama da lógica clássica filosófica "A=A". Esta formula nomeia a "igualdade" de A e A, e não descreve uma identidade, tendo sido mais tarde superado.

Uma fórmula mais apropriada para o princípio da Identidade é, segundo Heidegger, A é A. Cada A é o mesmo, e o que cada um pode ser só pode ser efetivado por ele mesmo e não por outro. Para Heidegger a Identidade tem ressonância ontológica. Nós somos o único ente que se pergunta pelo ser.

"O gato simplesmente habita a sua gatidade. O elefante a sua elefantidade. O tigre a sua tigredade e por aí vai. Somente o humano necessita conquistar a sua humanidade" (António Sarpe)

A abordagem psicológica do princípio de Identidade convida-nos a outra visão, uma visão que deixa de ser abstrata e que se converte em matéria do vivente, está em permanente mudança. Sou o mesmo que fui quando criança; mudei mas sou o mesmo; estou a mudar, mas serei sempre o mesmo em essência.

Origem latina do termo Identidade

Identidade, s.f.(Do latim Identitatem). Paridade, igualdade, qualidade do que é identico.

-Semelhança, aparência.

-Termo de philosophia. Consciencia de si mesmo, certeza do que se tem experimentado

-Systema de identidade; doutrina sustentada por schelling, philosopho alemão, na qual todos os objectos existentes são considerados sob o ponto de vista de identidade, ou da unidade da existência.

Somos o único ente que se pergunta pelo Ser

O filósofo Martin Heidegger busca o sentido do ser, interessando-se pelo aspecto ontológico do ser humano. Ontologia é a ciência do ser e o Ontológico dá-se num horizonte infinito de possibilidades, referindo-se ao “ser” como possibilidades infinitas. Para Heidegger o homem é um ser-aí (Dasein), um ser no mundo. É um ser individual e finito que está aí, sendo (essência), projectando-se, compreendendo-se a si próprio quando descobre aquilo que pode ser.

A questão fundamental da filosofia de Heidegger não é o homem, mas sim o ser. Ele substitui a pergunta dos filósofos clássicos – o que é o ser? Pela pergunta –Qual é o sentido do ser?. A questão que o preocupava não era a existência do homem, mas sim a questão do ser.

Somos o único ente que busca respostas para as questões do existir. A vida não tem solução. Ninguém sai daqui vivo. O ser humano é o único que se interroga sobre o sentido do ser. O homem não pode reduzir-se simplesmente a estar presente. O modo de ser do homem é a existência e a ela atribui o poder ser. Poder ser é projectar-se. Heidegger denomina o modo de ser do homem, a nossa existência, com a palavra Dasein, cujo sentido é ser-aí.

Este ser-aí não é só aquele que pergunta sobre o sentido do ser, mas aquele que pode ser, projectando-se, saindo de si próprio, colocando constantemente o “ser” em causa. Para Heidegger a existência é fundamentalmente transcendência. O homem é um ser no mundo, um projecto de um acto de liberdade.

As palavras que te escrevi!

Somos um poema inacabado, e nunca estaremos acabados até ao último momento das nossas vidas. Estamos entregues a nós mesmos, sendo aquilo que nos tornamos.

Importa o que eu faço com o que fizeram de mim

Segundo o filósofo Jean Paul Sartre o homem é responsável pelos seus próprios atos e a ideia de liberdade é um aprisionamento do ser.

“Nós somos livres de ser livres” e isto só por si nos aprisiona. Escolher, responsabiliza-me pelos meus atos. O homem está condenado a ser livre, pois mesmo que decida não escolher, já está a exercer um ato de liberdade, escolhendo não escolher.

“Não somos aquilo que fizeram de nós, mas o que fazemos com o que fizeram de nós” O homem é responsável pela sua existência. Independentemente daquilo que fizeram de nós, podemos ser livres para criar a partir daquilo que fizeram de nós.

Somos aquilo que escolhemos ser. Seja qual for a nossa história, somos livres para escolher alterá-la a partir de hoje.

Através da reparentalização a Biodanza permite-nos reescrever a nossa história. Não que o que foi deixe de ser, mas que mereça um novo olhar e assim me permita reescrever.

Eu mudo para me tornar quem eu sou

Tornar-se o que se é, é a formula do filósofo Nietzsche para uma filosofia que pensa o futuro no presente. Onde o ser e o vir a ser estão unidos. A ideia de ser está intimamente ligada ao destino, ao futuro, ao tornar-se. Ele fala-nos numa relação de amor fati entre o homem e o seu destino, onde o homem se identifica com este destino. Amar o destino é “amar os desacertos de vida, os momentâneos desvios, e vias secundárias”

A pergunta pelo “que é” é vista pelo Nietzsche numa totalidade, mas, voltada para si mesmo. Toda a pergunta parte de si mesmo. Um “si mesmo” que Nietzsche nomeia daquilo “que é”. Esta afirmação é a afirmação que coincide o ser com o pensamento. Ser é pensar, pensar é ser. Só me torno quem eu sou refletindo, pois é através da reflexão que me conheço a mim mesmo e me permito ser quem eu sou. “Conhece-te a ti mesmo ao tornares-te o que tu és”

O sentido do ser parte de si mesmo, daquele que se pensa na relação com o mundo e que assim vai mudando sem deixar de ser quem é, sendo.

Para Nietzsche todo o pensar é perspectiva, estando determinado pelo “a partir”. Toda a perspectiva tem um ponto de partida, portanto ela não aborda o todo, ela está separada do todo, estando o todo em relação com este pensar e este agir. O

todo, ao qual estão ligadas as perspectivas do pensar e do agir, é determinado pelo carácter inacabado e aberto do tempo. O tempo não depende do homem, mas a grandeza deste depende da sua capacidade de se identificar com aquele. “A vontade não pode querer para trás: não pode aniquilar o tempo e o desejo do tempo é a sua mais solitária aflição”

Nietzsche vem falar-nos do “super-homem”, não como o herói da banda desenhada, mas como o homem que se supera a si mesmo, superando a sua potencialidade negada. O homem que conduz as suas escolhas, sem se deixar conduzir pelos designios de Deus, sejam elas certas ou erradas. Aquele que se permite libertar e elevar de dogmas antigos, dando lugar à superação e transcendência na sua existência.

A Biodanza convida-nos a esta auto-poiesis, ao resgate da nossa capacidade de nos reinventarmos a cada passo de dança.

“Eu – Tu” em oposição ao “Eu – Isso”

Martin Buber, teólogo que pregava sobre a importância do diálogo, vislumbrava o eu e o outro, fundados na relação, mostrando não fazer qualquer sentido pensar o eu independentemente do outro e do mundo, tendo definido na sua filosofia duas atitudes distintas do homem face ao mundo ou diante do ser. Essas atitudes traduzem as palavras princípio “Eu-Tu”(relação) em oposição a “Eu-Isso”(relacionamento). Enquanto que na primeira acontece um encontro recíproco entre duas pessoas, o eu e o tu, na segunda apenas o eu vivencia a experiência, sendo o isso o lugar da experiência, do conhecimento, da utilização, não lhe reconhecendo a sua alteridade. Duas possibilidades de realização do homem na sua existência estão aqui bem presentes.

Para Buber, o eu torna-se eu porque existe um tu. É na relação que nós nos reconhecemos. O Eu – isso é fundamental para a existência humana, pois é um dos lugares onde nos podemos entender com os outros, mas nunca poderá substituir o Eu –Tu, onde o diálogo revela o sentido mais profundo da nossa existência. “se o homem não pode viver sem o isso, não se pode esquecer que aquele que vive só com o isso não é homem”

Buber propõe ao ser humano a realização de uma vida onde o diálogo esteja presente, uma força que pode contribuir para evitar a degradação do ser humano. A

existencia é um desafio que necessita ser dialogado. Nenhum ser se basta a si próprio, mesmo que pense que sim e que se ocupe com telemóveis e canais de televisão, dizendo que tem mais que fazer. Um dos grandes desafios da sociedade dos nossos dias é perceber que a nossa existencia se constitui numa rede relacional.

Buber privilegia o espaço do entre, do inter-humano, o espaço que existe entre o Eu e o Tu, que é o espaço onde o amor acontece com base no diálogo e alteridade. Um espaço onde o Eu e o Tu podem habitar.

A afectividade e este resgate do vínculo relacional, afectivo do Eu-Tu é profundamente vivenciado em todas as sessões de Biodanza e constitui um pilar basilar do seu modelo teórico. Em cada roda reforçamos o Eu-Nós e em cada coordenação, sincronização, eutonia, em cada encontro, nutrimos o campo relacional do Eu-Tu e nas notícias nossas que do outro recebemos vamos conquistando a nossa humanidade.

O potencial da criança só se realiza associado aos cuidados maternos

Donald Winnicott constatou que os primeiros anos de vida de uma criança são fundamentais na construção da sua identidade pessoal. Muitos dos problemas vividos na fase adulta são consequência de disfunções ocorridas entre a criança e o “ambiente”, geralmente representado pela mãe. Segundo Winnicott “não existe essa coisa chamada bebê” mostrando assim que não há bebê sem mãe (cuidador). O recém nascido, pequenino, frágil, indefeso necessita de uma “mãe suficientemente boa”, sendo esta, aquela que o compreende intuitivamente, que é sensível àquilo que ele sente interessando-se pelo seu bem estar. Aquela que com sentido de responsabilidade e empatia permite à criança desadaptação e desilusão progressivas. Percebe as necessidades do bebê e responde adequadamente aos diferentes estágios de desenvolvimento dele. A mãe cria um ambiente que Winnicott designou por Holding (forma como a criança é pegada ao colo, traduzindo-se no somatório de aconchego, percepção, proteção, segurança e alegria fornecidos pela mãe), propicio a um processo de formação de um ser humano integrado e autónomo. Winnicott mostra a importância da proteção e segurança associada ao papel da mãe (cuidador), mas também sublinha que nem tudo pode ser feito pela criança. Há vivências que ela precisa ter, descobertas que precisa fazer. Embora a estabilidade do ambiente contribua para um sentimento de existência, ela não é

suficiente para elaborar um sentimento de Identidade. “Não basta que a criança seja suficientemente cercada de atenção, é preciso que ela possa fazer a experiência de si como ser único”. Esta experiência de ser único que Winnicott nos fala traduz-se em capacidade de experimentar-se, inventar-se, tornar suas as experiências que realiza. “A criatividade é compreendida como a possibilidade de a criança criar o mundo, percebê-lo de maneira única e transformá-lo, imprimindo sua marca pessoal nas experiências”

Modernidade Líquida – “Eu sou o que eu tenho”

Zygmunt Bauman retrata a sociedade dos nossos dias como uma sociedade de consumo, onde as pessoas buscam a sua Identidade, não naquilo que são, mas naquilo que têm e que exibem. “Nenhuma sociedade que esquece a arte de questionar pode esperar encontrar respostas para os problemas que as afligem”.

Este sociólogo trouxe-nos o conceito de “Modernidade Líquida” para melhor definir a sociedade do hoje, onde tudo é temporário, estando tudo numa mudança constante provocando inseguranças e medos. Vivemos numa sociedade de consumo, onde somos aliciados e inundados por tentações, possamos comprá-las ou não “Eu sou o que eu tenho”. Existe a ideia de que o consumismo é uma fórmula para uma vida boa, feliz e próspera. A sociedade ao converter-se ao consumismo obsessivo e compulsivo tem que trabalhar arduamente para conseguir atingir o seu objetivo que é consumir cada vez mais. Tudo isto dissolve a fronteira entre a hora do trabalho e do lazer, entre o escritório e a família. Não há mais tempo para dedicar aos filhos, ao/à companheiro/a, aos amigos. A compra de presentes caros tenta compensar a ausência da presença.

Segundo Zygmunt a socialização, a convivência da união e a amizade foram assumidas pela Internet e o sentimento de ser visto por alguém que coloca um recado no blog ou no facebook é de sentir-se não excluído, de sentir-se membro do

mundo e quando desconectado a vida torna-se muito mais deserta. Hoje, vivemos uma realidade virtual.

Zygmunt fala-nos que o conceito de amigo hoje, não é mais o conceito de amigo de outrora. Fazem-se mais amigos hoje num dia do que se faziam numa vida outrora e tudo isto porque o conceito de laços humanos foi substituído pelo conceito de redes. A amizade do facebook é tão fácil de conectar e ainda mais fácil de desconectar. Nas relações humanas, corpo a corpo, cara a cara tudo se torna mais difícil, principalmente quando se rompem relações e é preciso explicar, encontrar desculpas, causando inseguranças. Vai muito para além de um simples delete. Tudo isto vai minando os laços humanos e contribuindo para que cada vez mais existam pessoas solitárias numa multidão de solitários em busca de segurança e liberdade.

Identidade Terrena

Edgar Morin, filósofo e autor de um livro intitulado “Os sete saberes necessários à Educação do Futuro” aborda o “Ensinar a Identidade Terrena” como um dos saberes necessários para uma educação de qualidade no futuro. Ensinar a Identidade Terrena consiste no reconhecimento da Identidade Planetária e a importância desta para a Educação.

Morin sensibiliza-nos para a urgência do desenvolvimento de uma consciência planetária, construindo uma identidade terrena responsável por tudo o que é retirado ou transformado no nosso planeta. “Precisamos doravante aprender a ser, viver, dividir e comunicar como humanos do planeta terra, não mais pertencentes a uma cultura, mas também ser terrenos”

Nos nossos dias existe uma interligação muito forte entre todos os continentes onde as decisões e atitudes de um local podem atingir toda a humanidade, para o bem e para o mal. A Era das Telecomunicações veio transformar a humanidade numa imensa comunidade com um destino comum, partilhando hoje um aspecto que é preocupante para todos nós. A natureza está com sérias dificuldades em conseguir repor o que lhe é retirado, devido à exploração dos recursos naturais que tem vindo a intensificar-se desde a era da globalização. No ano de 2014, em apenas 8 meses,

As palavras que te escrevi!

a humanidade usou todos os recursos naturais do planeta disponíveis para esse mesmo ano. “somos produto do desenvolvimento da vida da qual a terra foi matriz e nutriz”

Vivemos os mesmos problemas unidos nesta mesma comunidade e com um destino planetário comum, precisamos aprender a “estar aqui e agora” neste planeta encantador, sendo, vivendo, dividindo e comunicando como humanos do planeta terra. Aprendendo a ser terrenos!

O Sistema de Biodanza SRT cria as condições para o potencial dos três níveis de vínculo: Connosco, com o outro e com a totalidade, recordando-nos da nossa origem e pertença cósmica, reforçando a nossa identidade terrena. Por ex., com as posições geratrizes, gestos arquetípicos, matrizes humanas universais, das três posições de vínculo e de conexão com o infinito, recuperamos este vínculo com a unidade perdida.

“Pela primeira vez, o homem compreendeu realmente que é um habitante do planeta e, talvez, deva pensar ou agir sob novo aspecto, não somente sob o de indivíduo, família ou gênero, Estado ou grupo de Estados, mas também sob o aspecto planetário.”
Vernadski

CAPÍTULO II

A IDENTIDADE DO FACILITADOR COMO DESDOBRAMENTO DA IDENTIDADE DO SER

A Identidade é totalidade, mas uma das suas características é a multiplicidade. Ela é constituída por uma multiplicidade de papéis. Papéis esses que são assumidos na sociedade pelo individuo desde o seu nascimento. Perante a sociedade eu experiencio o papel de mãe, de filha, de neta, de tia, de irmã, de esposa, de amiga, de escriturária, de vendedora, de compradora, de facilitadora, de aluna, etc, etc. A identidade é um Universo de personagens já existentes e de outras ainda possíveis ao longo da vida.

Quando estou no papel de mãe, materializo a minha identidade como totalidade/parcialidade, pois a expressão de uma parte não revela a identidade por inteiro.

A cada personagem materializada, a identidade tem assegurada a sua manifestação enquanto totalidade, mas uma totalidade que não se esgota nem se resume à concretização de personagens. As personagens são partes constitutivas da identidade e, ao mesmo tempo, configuram-se como um todo que se cria a si mesmo, enquanto fenómeno de uma totalidade concreta.

As palavras que te escrevi!

Na relação com os outros, o individuo pode ser portador de vários papéis. Imensas possibilidades de combinações podem ser vivenciadas configurando assim uma identidade como totalidade. Uma totalidade que pode ser considerada contraditória, múltipla e mutável, no entanto una. Ao se apresentar frente a uma determinada pessoa, comporta-se de uma dada maneira, neste momento as “outras identidades” pressupostas estão ocultas.

“Somos personagens de uma história que nós mesmos criamos, fazendo-nos autores e personagens ao mesmo tempo” Ciampa

CAPÍTULO III

O MEU RELATO

Um dia, já com 35 anos fui levada pela mão de uma amiga, hoje minha aluna a conhecer a Biodanza na cidade onde nasci. Apaixonei-me ao primeiro olhar, ao primeiro abraço, no primeiro momento em que me permiti expressar a “minha” coreografia. Fiquei fascinada com este sistema de que nunca tinha ouvido falar. Ali estava tudo o que jamais consegui mostrar por palavras. Afinal o que eu sentia não era ilusão! Não era criação apenas da minha mente. Era real!

O abraço que sempre exigi com palavras que não ressuavam no destino ali surgia espontaneo. Os sorrisos e olhares mal interpretados lá fora ali também eram bem vindos. A humanidade estava presente naquela sala. Era sem dúvida alguma ali que eu queria voltar todas as semanas!

Logo nas primeiras aulas a Biodanza mostrou-me muito de mim. Anos de sonhos sonhados sózinha, que nunca tive coragem para mostrar ao mundo. Fechados numa gaveta do meu coração!

Em apenas 3 meses tudo começou a mudar! Em Agosto de 2009 fiz o meu primeiro aprofundamento vivencial de Biodanza e sai do labirinto de mãos dadas com o

As palavras que te escrevi!

Minotauro. Expressão verbal foi o desafio ao qual me propus. Enfrentar esse medo que aprisionava dentro de mim grande parte dos meus sonhos.

Em Setembro impulsionada pela Geane minha facilitadora e pelo nosso querido António sarpe ingressei na escola de Biodanza SRT de Portugal. Ser facilitadora deste sistema completíssimo e complexo já era um sonho que me enchia o coração!

Dois anos depois agarrei com unhas e dentes dois grandes sonhos da minha vida. Estudar Psicologia e ser facilitadora de Biodanza. Um deles que adiei durante 10 anos, inventando motivos para que a minha dor fosse menor. A Biodanza veio mostrar-me o que estava a tentar esconder de mim própria. Era bem claro para mim que não podia continuar a fugir. Estava mais do que na hora!

A Vida continuava a empurrar-me quase sem me dar opção de escolha!

Com a facilitação também não houve excepção. Foi-me disponibilizado um grupo, que era o grupo onde eu dançava. Eu, só tinha que o facilitar. Mais uma vez, ainda tentei adiar, recorrendo às tais desculpas que todos nós conhecemos mesmo que por situações diferentes. Mas desta vez decidi arriscar!

Decidi entrar na passadeira vermelha que a vida me tinha lançado novamente e que sempre neguei ser para mim. Resolvi finalmente aceitar que faço parte da abundância da vida, que quero tudo o que tenho por direito, afinal sou herdeira da história de toda a humanidade.

Em Setembro de 2012 aceitei inteira e entusiasmada as propostas que a vida me fez. Nos primeiros meses o desequilíbrio das minhas emoções e sentimentos era uma constante. A minha zona de conforto (na qual sempre vivi) desapareceu completamente. Não me sentia suficientemente bem preparada para levar ao mundo as mensagens da vida. O medo de não ser suficientemente boa, não me deixava desfrutar daqueles momentos que poderiam ser fantásticos.

Tomar o lugar de uma facilitadora fabulosa, como a Geane, não me deixava nada confortável. Colegas de grupo passavam agora a ser facilitados por mim. Os olhos que me olhavam eram grandes, os ouvidos que me escutavam enormes. Confesso que levei muito tempo até me conseguir ouvir.

Segundas em que saí a chorar, segundas em que saí a rir, segundas em que me apeteceu desistir, segundas em que a força dos céus me empurrou para seguir. E

As palavras que te escrevi!

continuei! De braços abertos aceitando o que a vida tinha para mim e o meu grupo triplicou.

Ser facilitador de Biodanza é das profissões mais bonitas do mundo.

O grupo cresce e ao primeiro olhar parece que tudo vai acalmar, mas não é bem assim. Biodanza tem um programa extenso, de coisas sempre diferentes para quem nunca soube nada sobre as ciências da vida. E para alguém como eu, era impensável não levar o improviso bem estudado.

Com o passar dos meses a Psicologia começou a perder peso em relação à Biodanza, não por não fazer sentido ou por eu ter deixado de gostar. Mas porque o meu tempo não chegava para tudo e eu começava a dar sinais de cansaço. A ansiedade e angustia que era algo que eu conhecia muito mal, começou a ser uma constante na minha vida e percebi que estava mais do que na hora de me auto-regular, de me respeitar. Aqui surge novamente a pergunta. Estás a fugir? E a resposta é não! Quero ter tempo para estar com as minhas filhas, os meus pais, os meus sobrinhos, os meus amigos, o namorado! Ter tempo para ver um filme, caminhar, passear, relaxar! Quero viver, saboreando todos os momentos da vida!

Os alunos começam a procurar-nos e nem sempre é fácil lidar com determinadas situações ou colocar limites com harmonia! Ser empregada de escritório, mãe, facilitadora de Biodanza, estudante de Psicologia, além de outras coisas é algo que não tem sido fácil de gerir! E as prioridades começam a falar mais alto.

A Psicologia terá que esperar mais algum tempo pois a Biodanza fala mais alto dentro do meu coração.

Ao fim de um ano e alguns meses de facilitação iniciei as linhas de vivência há tanto tempo esperadas pelos alunos mais antigos do grupo. Foi uma etapa difícil, mostrar que um grupo cresce junto e que as aulas são feitas sempre para aqueles que têm menor condição vivencial. O primeiro passo é ganhar condição motora e só assim poderíamos um dia conseguir um grupo grande com imensa diversidade humana.

A linha da Vitalidade é recebida por todos com muita Alegria, entusiasmo e o resultado é sempre potência para todos aqueles que participam. Esta linha não passou indiferente a nenhum aluno. Todos adoraram e percebem imenso sobre si.

As palavras que te escrevi!

A linha da Sexualidade também foi muito bem aceite por todos. Perceberam a importância de viver a vida com Prazer em tudo aquilo que fazemos, e o resultado foi fantástico.

Chegámos á linha da Criatividade e a resistência começa a surgir. As faltas aumentam e as desculpas também. Tomar contacto com os sonhos que guardamos nas gavetas do coração durante anos e anos não é tarefa fácil para a maioria dos Alentejanos. Alguns alunos começam a sair. E o grupo diminui! Decidi no inicio das linhas de vivencia fazer aula aberta apenas na primeira semana do mês! Erro fatal! Alunos que saem e ninguém entra!

O problema agrava-se com a entrada na linha da afectividade! Na nossa zona confunde-se muito sensibilidade com afectividade. Temos imensas pessoas sensíveis mas incapazes de uma relação de afeto.

Nesta altura a minha imaturidade não me permitiu resolver a situação da melhor maneira e continuei seguindo o programa à risca. O grupo continuou a cair. Chegou o Verão e o grupo estava pela metade.

Se o objectivo era fazer crescer o grupo novamente só havia uma coisa a fazer. Voltar ao Inconsciente Vital. Era impensável seguir com o programa.

Assim foi. Alegria, brincadeira, entusiasmo, descontração e aulas abertas todas as segundas. O Verão foi diferente do anterior, onde o grupo tinha triplicado. Desta vez poucas mudanças se fizeram notar. Várias questões surgiram! Quem está há mais tempo exige mais! Quem entra não aguenta carga existencial! Arrisco e sigo ou perco quem está vinculado? Tarefa difícil. Decidi seguir!

Em Outubro iniciei novamente com as linhas de vivência e com aulas abertas todas as segundas. Alguns alunos voltaram, outros começaram a chegar. Vitalidade fantástico! Sexualidade muito bom!

Na Criatividade o inevitável começava a acontecer novamente. Quase um ano depois verifico e agora muito mais consciente que se as pessoas não tiverem alegria suficiente em suas vidas jamais poderão mudar algo. A importância da base motora, da capacidade de podermos estar bem onde quer que seja, de estarmos enraizados é me mostrada aqui com uma clareza inquestionável!

As palavras que te escrevi!

O que esta gente precisa é de Alegria, de bem estar, de confiança em si, no outro e na vida!

Mas mesmo assim ainda entrei na afectividade sem alterar fosse o que fosse!

Aprendi! Que talvez por andar tão ocupada com as minhas exigências tenha descurado o mais importante. Olhar com olhos de ver e agir!

Estava com um grupo clinico nas minhas mãos! Sempre ouvi o António Sarpe dizer que um grupo com 10, 12 pessoas era um grupo clinico e nunca percebi muito bem o que isso significava. Naquela altura eu percebi claramente. As pessoas não se suportam mais. Há pessoas que se conhecem há imenso tempo, pois são da mesma terra, fazem juntas as mesmas actividades, cruzam-se nos mesmos locais, têm amigos e vizinhos comuns.

Em Biodanza criamos um continente afectivo que nos aceita tal como nós somos. E é um local onde nos podemos expressar sem limites.

Ali, já não havia um continente afectivo. Todos os desafios que surgem deixam de ser vistos como nossos e passam a ser vistos como um problema do outro. Porque este é assim, o outro é assado. Não gosto deste ou daquele, por isto ou por aquilo passa a ser um padrão presente no grupo.

Não é grave, é gravíssimo! Fiquei completamente desesperada!

No inicio tentei explicar-lhe a importância do outro na nossa vida, que é através do outro que a nossa identidade se revela. Pesquisei, estudei e encontrei algumas explicações sobre o outro como meu espelho, mas não estava a resultar. Falei comigo e decidi ser criativa, largar tudo o que parece perfeito e encontrar uma solução diferente.

Mudei as aulas, mantive o tema que era Afectividade e alterei toda a primeira parte da aula. Tirei as músicas melódicas que deixavam todos os alunos constrangidos pelos olhares e pela desaceleração e coloquei músicas que evoquem Alegria, entusiasmo e motivação! Voltei aos Lúdicos e aos Jogos de Vitalidade, tentando sempre adequá-los ao tema e à semântica musical.

Resultou! O grupo voltou a unir-se e começaram a chegar pessoas novas. Parece que a Alegria está a fazer o grupo voltar a crescer. Viva a Alegria!

As palavras que te escrevi!

O papel sempre foi o local onde as palavras aprisionadas na minha garganta se exprimiam. A expressão verbal perante um grupo era o medo que me enclausurava na minha zona de conforto. Sair dela implicava desatar amarras que já faziam parte do meu corpo. Algo que parecia impossível, por tão doloso que se mostrava em mim.

A transmutação deste medo teve início num projecto de aprofundamento com o tema minotauro onde dancei o medo da expressão verbal. Aceitei o desafio e a vida encarregou-se de fazer o resto.

O dia em que me tornei facilitadora de Biodanza aconteceu 2 anos e pouco depois. Eu, inteira queria! Mas os meus mecanismos de defesa sabotavam-me a toda a hora. Insegurança, timidez, auto-exigência tomavam o comando sem que eu os conseguisse travar. Estavam incrustados nos meus órgãos, nos meus músculos e na minha pele.

Iniciava uma sessão de Biodanza e enquanto falava nenhuma palavra saída da minha boca era escutada por mim. As aulas eram preparadas com um prazer imenso e as consignas escritas com inspiração, mas na hora se não fosse o apoio dos papelinhos que me acompanhavam em cada consigna, nada poderia ser dito. Os 15 minutos de abordagem teórica eram preparados ao milímetro, sem margem para que algum imprevisto pudesse surgir. E no final da aula tinha sempre a impressão de que poderia ter feito bem melhor. A exigência era a minha maior aliada, eu não conseguia libertar-me dela mesmo que a minha garganta estivesse prestes a sufocar pelas palavras não ditas.

Os emails surgem para me ajudar a chegar mais perto e com uma linguagem simples poder chegar ao coração de cada um. Desde que facilito que todos os meus alunos têm notícias minhas via email pelo menos uma vez por semana. É uma carta que lhes escrevo falando do tema da aula, com palavras que qualquer um lê e entende, diminuindo assim a minha sensação de que algo muito importante pode não ter sido dito.

Mostrar o que talvez as palavras não mostrem passou a ser o meu objectivo.

As palavras que te escrevi!

Resumir e concentrar as características mais importantes de cada tema abordado na aula e levá-los a olharem-se, a escutarem-se a perguntarem-se sem muita exigência. Cada um no seu tempo.

Não tenho muitas respostas. Poucos são os alunos que respondem. Mas sei que todos lêem, pois muitas vezes comentam. E qualificam como bastante importantes para o seu desenvolvimento humano. Sei que chego aos seus corações e que devagarinho mais possibilidades se apresentarão em suas vidas!

CAPÍTULO IV

IMPORTÂNCIA ATRIBUÍDA PELOS ALUNOS AOS EMAILS ENVIADOS SEMANALMENTE

QUESTIONÁRIO AOS ALUNOS DO GRUPO REGULAR

1. A importância dos e-mails semanais para si e para o seu processo na Biodanza
2. Sentiu-se acompanhado(a) semanalmente?

As palavras que te escrevi!

3. Os e-mails foram e são um contributo para permanecer na Biodanza?
4. Contribuíram para perceber o que é a Biodanza e as vivências semanais do grupo regular?
5. Ajudaram-no(a) a perceber o seu processo pessoal? Se sim como?
6. Sentiu-se como parte do grupo a cada leitura?
7. Sentiu que os mesmos a aproximavam mais da facilitadora e dos outros companheiros?
8. Sentiu-se cuidada e acompanhada?
9. Se a partir de agora, deixassem de ser enviados, sentiria falta? E porquê?
10. São claros na informação?



ESCOLA DE BIODANZA DE PORTUGAL

QUESTIONÁRIO

1. A importância dos e-mails semanais para si e para o seu processo na Biodanza

1 ____ 2 ____ 3 ____ 4 ____ 5 ____ 6 ____ 7 ____ 8 ____ 9 ____ 10

2. Sentiu-se acompanhado(a) semanalmente?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

3. Os e-mails foram e são um contributo para permanecer na Biodanza?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

4. Contribuíram para perceber o que é a Biodanza e as vivências semanais do grupo regular?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

5. Ajudaram-no(a) a perceber o seu processo pessoal?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

6. Sentiu-se como parte do grupo a cada leitura?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

7. Sentiu que os mesmos a aproximavam mais da facilitadora e dos outros companheiros?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

8. Sentiu-se cuidada e acompanhada?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

As palavras que te escrevi!

9. Se a partir de agora, deixassem de ser enviados, sentiria falta?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

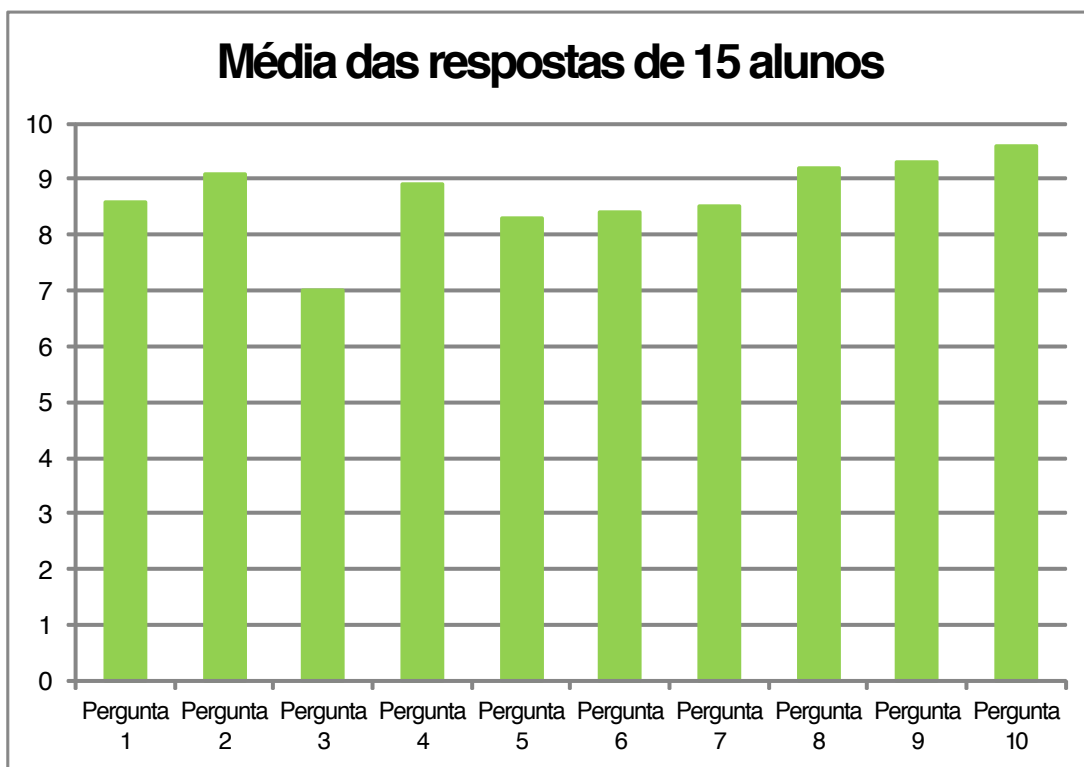
10. São claros na informação?

1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10

Como preencher questionário:

Numa escala de 1 a 10, correspondendo o 1 ao mínimo e o 10 ao máximo

TRATAMENTO ESTATISTICO



Comprova-se que a expressão (comunicação) teve os benefícios em cima descritos.

Análise sumária das respostas

Analisando os resultados marcados no gráfico anterior, posso constatar que a forma de expressão utilizada por mim permitiu que os alunos se sentissem cuidados

As palavras que te escrevi!

e acompanhados semanalmente no seu processo. Os emails mostraram-se de extrema importância, reforçando assim os laços humanos entre os membros do grupo e o facilitador.

CONCLUSÃO

**“Morre lentamente quem não viaja,
quem não lê,
quem não ouve música,**

quem não encontra graça em si mesmo.
Morre lentamente quem destrói o seu amor-próprio,
quem não se deixa ajudar.
Morre lentamente quem se transforma escravo do hábito,
repetindo todos os dias os mesmos trajectos,
quem não muda de marca,
não se arrisca a vestir uma cor nova,
ou não conversa com quem não conhece.
Morre lentamente quem faz da televisão o seu guru.
Morre lentamente quem evita uma paixão,
quem prefere o negro sobre o branco
e os pontos sobre os "is" em detrimento de um redemoinho de emoções
justamente as que resgatam o brilho dos olhos,
sorrisos dos bocejos, coração aos tropeços e sentimentos.
Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz,
quem não arrisca o certo pelo incerto para ir atrás de um sonho,
quem não se permite pelo menos uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos.
Morre lentamente quem passa os dias queixando-se da sua má sorte ou da
chuva incessante.
Morre lentamente quem abandona um projecto antes de iniciá-lo,
não pergunta sobre um assunto que desconhece
ou não responde quando lhe indagam sobre algo que sabe.
Morre lentamente..."
Pablo Neruda

Independentemente do meu condicionamento, a universalidade do sistema Biodanza SRT permitiu-me expressar a minha identidade de facilitador.

Esta monografia surgiu no decorrer dos muitos desafios que foram surgindo no meu processo como facilitadora de Biodanza.

Um medo que acompanhou quase 40 anos da minha vida encontrou um espaço para se expressar e se transmutar!

O afecto que me acolheu fez emergir em mim forças inconscientes que se têm vindo a revelar nestes últimos anos.

A identificação com outros seres humanos abriu sem qualquer dúvida o meu canal da Criatividade. Ganhei auto-estima e acreditei que era possível fazer os meus sonhos acontecerem!

As palavras que te escrevi!

Sair da minha zona de conforto para não morrer lentamente era um desejo que parecia impossível tornar-se realidade, mas a vida encarregou-se de me lançar para lá da linha de conforto.

Uma vez lançada ao sabor da vida, o caminho de volta era impensável. O olhar no horizonte era o rumo a seguir.

Não encontrando condição de expressão verbal suficiente para conseguir chegar aos meus alunos como eu gostaria, encontrei outra alternativa de expressão. A escrita.

A Biodanza é um sistema de desenvolvimento de potenciais humanos, que qualifica o que o ser humano tem de melhor, permitindo assim que outros potenciais se expressem.

A cada email enviado a minha coragem aumentava, pois o feedback dos alunos era fantástico!

Os meus alunos beberam com carinho as palavras que lhes fui escrevendo, e pouco a pouco fui ganhando confiança em mim e a confiança de todos.

O inquérito realizado aos alunos clarifica a importância que os emails tiveram no processo do grupo.

Os alunos sentiram-se cuidados e acompanhados semanalmente, sentindo-se parte do grupo a cada leitura.

Os emails foram responsáveis por uma melhor compreensão da teoria da Biodanza e do processo pessoal de cada um.

Consegui chegar mais perto de cada um dos alunos, disponibilizando uma parte de mim para eles. Algo que fiz com muito prazer e alegria.

O afecto sentido pelo grupo permitiu uma maior união e empatia entre todos nós.

Vale o gozo aceitar o presente que a vida tem para nós! Sempre.

Desbravar caminhos novos com afecto por mim, pelos outros e pelo mundo foi o trilho que decidi escolher e o resultado tem sido algo maravilhoso!

As palavras que te escrevi!

BIBLIOGRAFIA

Vocabulario Portuguez e Latino, Coimbra no real collegio das Artes da Companhia de Jesu. Anno Domini M.DCC.XIII

Grande Diccionario Portuguez, 3ºvol.Porto Editores Chardron e Bartholomeu H.de Morais, 1873

TORO, Rolando “Identidade e Integração”

NEVES, José, “A Biodanza e o campo entre nós”, Monografia.

WAGNER, César, “Identidade e vivência”

TORO, Rolando, “A Biodanza”

SARPE, António, “Identidade, Eros e Transcendência”

HEIDEGGER, Martin, “Ser e Tempo”

NIETZSCHE, Assim falava Zaratustra

BUBER, Martin, “Eu e Tu”

<http://tragica.org/artigos/v5n2/brazil.pdf>

<http://psiquecienciaevida.uol.com.br/ESFI/Edicoes/22/artigo87364-1.asp>

<https://psicologado.com/atuacao/psicologia-escolar/constituicao-do-sujeito-aprendente-identidade-autoria-de-pensamento-e-modalidade-de-aprendizagem>

<https://www.youtube.com/watch?v=1miAVUQhdwM>

<https://catracalivre.com.br/geral/sustentavel/indicacao/humanidade-esgota-em-oito-meses-recursos-naturais-disponiveis-para-2014/>

<https://enquantomeseublognaovem.wordpress.com/2007/09/14/27-citacoes-modernidade-liquida-zygmunt-bauman/>

<http://www.juliotorres.ws/textos/textosdiversos/SeteSaberes-EdgarMorin.pdf>

<http://www.conteudoescola.com.br/resenhas/89-resenha-os-sete-saberes-necessarios-a-educacao-do-futuro-edgar-morin>

As palavras que te escrevi!

<https://www.youtube.com/watch?v=y8xhd3gpO-I>

<http://www.uece.br/setesaberes/anais/pdfs/trabalhos/349-07072010-182735.pdf>

ANEXOS

(...)Abraço as palavras desta mensagem com muito fervor:

É assim que estou a sentir a vida, com prazer... gratidão...alegria...sentimentos muito ternos que me preenchem a alma.(...)

(...)As tuas mensagens são como carícias para a minha alma! Um beijo do tamanho do carinho que tenho por ti!(...)

(...)bem hajjas querida susana pelo cuidado, carinho e alegria...!!!

tive saudades vossas na passada 2ª feira...!!

vou abraçar-vos na próxima semana(...)

(...)querida susana plena de luz & alegria de viver...!

bem hajjas pelo teu mail inspirador...!! a biodanza está a mudar a minha vida...!! é incrível...!!! bem hajjas por seres a facilitadora neste caminho!!!(...)

Sempre me animam as tuas mensagens. Alegria de viver é do que todos precisamos e tu contribuis e muito para que isso aconteça.(...)

As palavras que te escrevi!

Não resisti em responder a estas palavras Sábias.

Fazem-nos tão bem, Eu estava triste e muito ...mas também sei que todos nós passamos por desafios.

Eu, acredito e tenho Fé, Esperança em dias bonitos.

Preciso sentir mais a voz interior e força, confiar nos momentos de grandes decisões, o que nem sempre é fácil.

É caso para dizer.... as aulas de Biodanza têm -me ajudado bastante, já fazem parte dos meus dias.

Também quero agradecer ao Grupo, pelo acolhimento simpático, sorrisos Lindos.(...)

(...)É lindo ver esta tua paixão, pela Biodanza, pela vida e por nós!

É muito bom sentirmos felicidade plena em cada olhar cruzado, no sorriso de uma criança, num sorriso dado a alguém sem haver um porquê!(...)

Muito obrigada Susana pela boa energia que brota de voce e alegra o dia!(...)

As tuas palavras sabem bem! Normalmente não me manifesto mas a verdade é que leio as tuas mensagens sempre várias vezes e nunca me canso!

Apetece-me beber da tua "palavra"... sacia a minha sede...

Sede de quê??? ainda não percebi bem mas talvez de paz de espírito e serenidade. A minha principal luta é contra a ansiedade, exigência, perfeccionismo...

Quero agradecer-te muito pelo tempo que nos dedicas e mesmo que nem sempre haja feedback ás tuas mensagens, acredita que és ouvida com muita atenção e de coração bem aberto.(...)

As palavras que te escrevi!

Os teus e-mails (Já para não falar da tua companhia, do teu abraço, do teu sorriso, da tua escuta, etc) enchem-me o coração!

És mesmo da nossa família assim como nós somos da tua!(...)

(...)E... são estes comentários semanais da ciranda e os teus, que me fazem sentir ainda com mais saudades e vontade de voltar...(...)

Querida Susana,

Que emoção e honra ser chamada a opinar sobre algo que me preencheu e inspirou tanto.

Os teus email's eram um hino à vida e escritos de forma poética e eloquente. Tocaram-me profundamente e foram muito construtivos e reveladores de um estado em que me encontrava na altura! Foram luzes que iluminavam as minhas sombras! Os teus emails respiravam acolhimento, prazer, coragem e confiança no processo da vida! Eram um excelente convite às tuas aulas e só por si já eram integradores! Considerava-os indissociáveis das tuas aulas práticas!

Que inspiradores!

Que inspiradora tu és!

Sinto uma grande falta deles...atualmente!

Com a tua autorização cheguei a mostrar alguns email's a amigos da Biodanza, só pelo prazer de partilhar algo de tão valioso! Verdadeiramente valioso!

Grata Susana por partilhares estes tesouros escritos com os teus alunos!

Sinto-me feliz por ter sido tua aluna e por me ajudares no meu despertar!

Continuas a ser um marco inspirador e muito importante no meu processo de encantamento pela vida e pela Biodanza!

As palavras que te escrevi!

És única e com um método único de expressão escrita, verbal e cinestésica!