

# Características de um Grupo de Biodança<sup>1</sup>

Na realização do trabalho de Biodança são utilizadas técnicas específicas fundamentadas no modelo teórico da Biodança e no Princípio Biocêntrico (vida gerando vida). Levando-se em consideração a metodologia da Biodança, pautada na vivência, só é possível a aplicação de suas técnicas em grupo, visto que a mesma preocupa-se com a vinculação do ser humano em no mínimo três níveis: consigo, com o outro e com a totalidade. Neste sentido, o grupo é o caminho para o fortalecimento da identidade através da integração dos participantes e do desenvolvimento das potencialidades de cada um. Por isto não existe Biodança individual, suas vivências são marcadas pela presença do outro.

O objetivo do grupo é ser uma matriz de renascimento e funcionar como um útero afetivo, onde a vida e o cuidado da mesma são valorizados a todo o momento. É um espaço gerador de vida e de crescimento pessoal.

O psicólogo Carl Rogers (1902-1987) fundador da Abordagem psicoterapêutica conhecida como "*Terapia Centrada na Pessoa*" foi um grande estudioso dos fenômenos de grupo. Ele compreendeu profundamente que o grupo, em si, é um organismo, um sistema auto-regulador, onde cada indivíduo é parte fundamental constituinte do todo, ao mesmo tempo em que é também um todo em si. Da mesma maneira que um indivíduo tem em si as forças de sua própria evolução, o grupo também o tem. O grupo é capaz de progredir e fazer evoluir os seus membros. Para isto, é preciso um clima afetivo e de compreensão onde seus membros possam refletir e expressar seus sentimentos (ROGERS,1977).

Os indivíduos em um grupo deixam-se envolver mais fortemente por um clima terapêutico, e segundo Rogers (1977), todos os grupos de encontro possuem um clima de segurança psicológica que encoraja a expressão de sentimentos à estímulos dos membros do próprio grupo, e abrange sempre o envolvimento afetivo como um todo. O modo como se dá o desenvolvimento do grupo é, quase sempre, imprevisível, mas segue, via de regra, um percurso auto-regulador e auto-dirigente. Quando o material afetivo significativo emerge, as pessoas começam a expressar umas às outras seus sentimentos imediatos e quanto mais expressões emocionais vêm à tona, maior o desenvolvimento da capacidade terapêutica do grupo (Fadiman & Frager, 1986).

O grupo de Biodança oferece este clima afetivo, ecológico, de confiança e propício para a expressão das emoções. Cada participante é convidado a entrar em contato com suas emoções, com sua força, seu valor e também seus medos e dificuldades, proporcionando o auto-conhecimento e o crescimento individual. Trata-se, portanto, de um grupo afetivo e terapêutico, em que as vivências são propostas de forma progressiva, respeitando-se os limites de cada um. Dando abertura para que a pessoa possa ser ela mesma, sem se preocupar com

---

<sup>1</sup> Texto escrito por Simone Noronha durante seu processo de formação em Biodança.

juízos de valores. Para Rolando Toro (sd) “*a única relação saudável entre as pessoas é a relação afetiva, através, da qual os indivíduos têm a oportunidade de conhecer a si mesmo e ser a si mesmo*”.

Além das características citadas, o grupo de Biodança é um grupo aberto, podendo receber novos integrantes a qualquer momento, da mesma forma que os integrantes que já compõem o grupo podem dele sair quando assim o desejarem. Não existe um tempo específico para permanência de cada integrante no grupo, como nos demais, cada participante sabe a hora de iniciar e finalizar o seu processo terapêutico.

É freqüente as pessoas gostarem e se sentirem bem quando começam a freqüentar um grupo de Biodança, porém é fácil percebermos resistências<sup>2</sup> que impedem as pessoas de continuarem neste caminho. Trabalhos corporais normalmente provocam resistências, principalmente, na nossa cultura, onde tem sido cada vez mais difícil lidar com o próprio corpo e sentimentos sem precisar mascará-los, ou até mesmo, modificá-los. As resistências podem se dar por diversos motivos, um deles, é a novidade que a Biodança apresenta. Por meio da Biodança saímos do lugar da conscientização e entramos no lugar da sensação e isto é, na maioria das vezes, muito novo para quem chega.

Se conhecer e tomar consciência de si mesmo através dos seus próprios movimentos e sentimentos realmente não é uma simples tarefa, tendo em vista os padrões culturais nos quais estamos inseridos. Passamos por outras formas de comunicação, às vezes mais profundas e sinceras do que aquelas às quais estamos acostumados. A linguagem do nosso corpo precisa ser escutada e sentida e não necessariamente entendida.

A resistência pode também ser percebida em momentos em que o participante percebe que algo profundo está acontecendo, podendo vir a ter sentimentos de culpa produzidos pelas vivências. Diante às resistências, cada participante cria seus mecanismos de defesa, uns racionalizam, buscam explicações sempre pertinentes para não participarem dos encontros. Para lidar com as resistências e dar o tempo necessário para cada um aprender a se expressar através da dança, do contato, olhar, enfim, por outras formas de comunicação, a Biodança é progressiva. O facilitador procura incluir danças de diferentes linhas de vivência para que, em cada encontro, o participante acomode sua nova realidade interna.

---

<sup>2</sup> Resistência é um conceito psicanalítico fundamentado nas necessidades do ego de se defender de idéias, afetos e impulsos sexuais recalcados na primeira infância, capazes de despertarem sentimentos de vergonha e autocensura. A ameaça do retorno do recalcado à consciência faz com que as pessoas utilizem mecanismos de defesa, entre eles, a resistência, para evitarem que isto aconteça. Por resistência entendemos tudo aquilo que atrapalha ou dificulta o acesso ao inconsciente. Em certo sentido, a resistência é um obstáculo às descobertas dos desejos inconscientes, uma manifestação emocional esperada em situações novas (FREUD, 1893-1895).

Os membros de um grupo vão se conhecendo paulatinamente de acordo com as afinidades. A unidade de um grupo vem do próprio grupo, o facilitador não obriga ou impõe nada. Ninguém é obrigado a estabelecer relações com quem não deseja. Todo grupo tem implícita ou explicitamente um contrato, este contrato é o vínculo afetivo que se cria nas relações. Inicialmente este vínculo se dá pela pessoa do facilitador e com o tempo dissolve-se entre todos os membros do grupo (TORO, sd).

### **Funções do grupo de Biodança**

As funções do grupo podem ser didaticamente separadas para uma maior compreensão das mesmas. Segundo Toro (sd) elas podem ser assim compreendidas:

1. *Permissiva*. o grupo permite aos membros que diminuam seus mecanismos de defesa e se apresentarem como realmente são.
2. *Facilitadora*. reforça o que há de saudável em cada um, estimula o ímpeto vital, a alegria e a criatividade.
3. *Integração*. passa primeiro pela integração motora, afetivo-motora e ideomotora, permitindo mais tarde uma integração entre o sentir, pensar e agir. Integrar o cortical ao emocional e ao prazer.
4. *Deflagradora*. deflagra situações ou emoções ocultas que promovem um processo de crescimento.
5. *Criadora*. Indução de situações expressivas de um clima de tensão criadora que dá lugar ao inusitado, extraordinário.
6. *Transcendente*. o grupo tem como principal função ser uma matriz de renascimento.

### **O papel e a atuação do facilitador: a relação terapêutica em Biodança**

O facilitador mantém uma relação simétrica com os participantes, aberta e afetiva. Ocupa o lugar de dirigente e condutor do grupo, no entanto não detém o lugar do saber. Ele é um dos integrantes do grupo e também busca seu desenvolvimento e integração. Participa das vivências, propiciando ao grupo um clima de confiança e respeito pelas individualidades. Promove segurança e conforto ao grupo para que cada participante sinta o valor de sua presença na construção e manutenção do mesmo.

A relação entre o facilitador e os participantes é terapêutica, no sentido de promover o crescimento pessoal e gerar mudanças internas. As mudanças ocorrem em todas as linhas de vivências e foram classificadas por Toro (sd) em três níveis:

Mudanças de primeira ordem: são as mudanças percebidas pelo participante logo no início do processo terapêutico. Frequentemente associadas

ao aumento notório da energia vital, integração motora, despertar do desejo, criação de relações nutritivas.

Mudanças de segunda ordem: ocorrem paulatinamente e estão ligadas à reformulações no estilo de viver. Por exemplo: Maior abertura para expressar o afeto, maior capacidade de entrega, relaxamento e regressão. Além disto, leva o participante a refletir sobre questões fundamentais para sua existência, tais como: Onde quero viver? Com quem quero viver? O que tenho feito da minha vida?

Mudanças de terceira ordem: são mudanças mais profundas, normalmente ocorrem após um período maior de participação em grupos regulares. Estão associadas a uma visão mais sistêmica do mundo e voltadas mais para questões sociais, quando o participante passa a olhar mais para fora de si do que para si mesmo. Por exemplo, ação e luta social pelos desamparados, criação de obras artísticas, iluminação, capacidade de iluminar a vida dos outros, participação em trabalhos voluntários e outras.

Qualquer mudança pode ser sentida como ameaçadora, pois existem padrões que são considerados pelos participantes, parte de si mesmo e deixá-los pode gerar medo. Por isto, a identidade de cada um é reforçada para que as mudanças ocorram paulatina e naturalmente, sem pressa ou por obrigação de mudar.

Os requisitos indispensáveis para o facilitador na condução do grupo são: afetividade, empatia, vocação humanística, desejo de ajudar o próximo, sinceridade e coragem.

#### **Referências:**

Fadiman, J. & Frager, R. - *Teorias da Personalidade*, Harbra, São Paulo, 1993.

FREUD, Sigmund. Estudos sobre histeria (1893-1895) In: FREUD, S. **Edição Standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud**: Rio de Janeiro: Imago. 1969. v.2.

Rogers, C. & Kinget, M.- *Psicoterapia e Relações Humanas*, Interlivros, Belo Horizonte, 1977.

TORO, R. Teoria da Biodança: coletânea de textos. Vol II. Editora ALAB, sd.

---

*Simone Noronha*  
*Facilitadora de Biodança e Psicóloga*