

Pensamento Biocêntrico

Revista

Pensamento Biocêntrico

Número 14

Julho / Dezembro de 2010
Semestral

ISSN 1807-8028

Pensamento Biocêntrico	Pelotas	Nº 14	p - 1-94	Jul/Dez 2010
------------------------	---------	-------	----------	--------------

CORPO EDITORIAL

Agostinho Mario Dalla Vecchia (Pelotas, Brasil), Feliciano Flores (Porto Alegre, Brasil), Geny Aparecida Cantos (Florianópolis, Brasil), Gaston Andino (Montevideo, Uruguai), Cezar Wagner, Ruth Cavalcante e Cássia Regina (Fortaleza, Brasil), Ismênia Reis (Teresina, Brasil), Stela Piperno (Carlos Paz, Argentina), Carlos Pagés (Buenos Aires, Argentina), Gabriela Mader (Colonia, Alemanha), Luis Otávio (Barcelona, Espanha) e Mônica Turco (Bologna, Itália).

SUMÁRIO

A ARTE DE AMAR

Erich Fromm7

A MANIFESTAÇÃO DA AFETIVIDADE EM INDIVÍDUOS QUE PARTICIPARAM DE SESSÕES DE BIODANÇA

Geny Aparecida Cantos e Anne Liss Weiler49

NEUROMUSICOLOGIA UMA ABORDAGEM NEUROFISIOLÓGICA E FILOSÓFICA

Carmen Helena Gessinger e Lilian Rose M. da Rocha73

RELATO DE PESQUISA

Gerson Paulo Jung.....83

UMA IDÉIA DE ECOLOGIA HUMANA

Eni Spode89

UMA IDÉIA: BIODANZA E SAÚDE

Eni Spode93

A ARTE DE AMAR

ERICH FROMM

Todos sentem fome de amor, mas não entendem que precisa ser aprendido e exige esforço. Para o psicanalista Erich Fromm (1900-1980) os seres humanos têm a tendência natural a pressupor que amar é uma coisa fácil, pelo que buscamos ser amados antes que amar; o problema é achar o objeto certo de amor.
www.netsaber.com.br

RESUMO

I. Teoria do amor

1 Amor resposta ao problema da existência humana

A experiência da separação: a fonte de toda ansiedade.

INTRODUÇÃO

O homem emergiu do reino da natureza, a ultrapassou, adaptou-se instintivamente, continuando a fazer parte dela. Só pode seguir adiante desenvolvendo sua razão, encontrando a harmonia

humana. É a vida consciente de si mesma, como entidade separada, consciência da brevidade da vida, consciência de ter de morrer, consciência da solidão e da separação.

A consciência da separação humana, sem a reunião pelo amor, é a fonte da vergonha, e ao mesmo tempo a fonte da culpa e da ansiedade. A mais profunda necessidade do homem é superar a separação, deixar a prisão em que está só.

Como superar a separação? Como realizar a união? Como transcender a própria vida individual e encontrar a sintonia?

Saídas:

1. Muitos optam pelo conformismo.

A unidade alcançada pelo conformismo é apenas pseudo-unidade. Na criança, a conformação se dá através do encontro com a mãe onde o sentimento de solidão é curado. Adulto o homem busca conformação na religião de vinculação com a natureza.

1.1. Um meio de encontrar a superação são todas as espécies de estados orgiásticos, induzindo-se estados de transe onde se eliminam sentimentos de estar separado da natureza. Algumas orgias sexuais são coletivas, onde se supera essa separação momentaneamente, sem ansiedade e sem culpa. Álcool e drogas fazem o mesmo papel. A unidade conseguida na união orgiástica é transitória.

Da mesma forma o fenômeno se repete na sexualidade buscada como forma de fugir da ansiedade gerada pela separação. Resulta em crescente sentimento de separação, pois o ato sexual sem amor nunca lança uma ponte sobre o abismo entre dois seres humanos, a não ser momentaneamente.

O cidadão romano buscava conformidade com o Império como seu lar, sua família, seu mundo.

No ocidente de hoje o modo de superar a separação é a união com o grupo onde o individual desaparece e o importante é

pertencer ao rebanho, conforme ideias, vestes, padrões de grupo. “Acho assim que me salvei da terrível experiência da solidão”. Tanto em países autoritários como em democracias o predominante é o conformismo do rebanho como resposta à necessidade de união. A experiência de igualdade serve como forma de eliminar as diferenças, significando mesmice em vez de unidade. A igualdade acontece na unidade, mantendo as diferenças e individualidades.

1.2. Outro meio de superar a solidão é o papel do trabalho de rotina e do lazer de rotina. Tudo é prescrito: tarefas, funções, até mesmo os sentimentos: de cordialidade, tolerância, lealdade, ambição e capacidade de viver com todos sem atritos. A diversão é rotinizada: livros, filmes, programas de tv, passeios, férias. Do nascimento à morte tudo é rotinizado, esquecendo que somos indivíduos únicos, com oportunidade única de viver, com a ânsia de amar e horror ao nada, à separação.

1.3. O terceiro meio de alcançar a união está na atividade criadora, do artista e do artesão. A pessoa cria e une-se ao seu material, que representa o mundo que lhe é exterior. A unidade produzida na obra produtiva não é interpessoal; a unidade conseguida na união orgiástica é transitória; a unidade no conformismo é apenas pseudo-unidade.

RESPOSTA:

A resposta completa está na realização da unidade interpessoal, da fusão com outra pessoa: está no AMOR.

O desejo de fusão interpessoal é o mais poderoso anseio do homem, é a paixão mais fundamental, é a força que conserva juntas a raça humana, a família, a sociedade. Ao falarmos de amor fala-

mos de amor como resposta amadurecida ao problema da existência.

Uma forma imatura de amor é a união simbiótica. Biologicamente é a relação entre a mãe grávida e o feto; nela os corpos são unidos, são dois, contudo um, necessitam um do outro. Na união simbiótica psíquica os dois são independentes, mas a mesma espécie de ligação existe.

Em contraste com o amor simbiótico, *o amor, amadurecido é a união sob a condição de conservar a integridade própria*, a própria individualidade. *O amor é uma força ativa no homem* que rompe as paredes que o separam do semelhante, que o une aos outros; leva-o a superar o sentimento de isolamento e de separação, permitindo-lhe ser ele mesmo, ser íntegro. No amor dois seres são um, permanecendo dois.

Significação ambígua: Amor é uma atividade. Atividade é uma ação que produz mudança numa situação existente, por meio de gasto de energia. A atividade dirigida a algo exterior como fazer negócios, estudar, trabalhar numa usina para fugir da solidão, insegurança, ambição, em todos os casos, a pessoa é escrava da paixão e sua ação de fato é passividade, embora esteja “fazendo algo. De outro lado, se alguém se assenta calmo e contemplativo para experimentar a unidade consigo e com o mundo, é considerado passivo porque não está fazendo coisa alguma. Mas a meditação concentra a mais alta atividade que existe, uma atividade da alma, só possível sob condições de independência e liberdade interiores.

Amor é uma atividade e não um afeto passivo; é um erguimento e não uma queda. Geralmente o caráter ativo do amor consiste em DAR, e não em receber.

Dar não é abandonar alguma coisa, ser privado de algo, sacrificar. Isso é próprio da pessoa cujo caráter não se desenvolveu:

receptiva, explorativa, de caráter mercantil que deseja dar para receber algo em troca.

Para o **caráter produtivo DAR** é a mais alta expressão da potencia pondo a prova minha força, minha riqueza, meu poder. Essa experiência de elevada vitalidade e potência enche-me de alegria. Provo-me como superabundante, pródigo, cheio de vida e como alegre. Dar é mais alegre que receber porque no ato de dar encontra-se a expressão de minha vitalidade.

A validade desse fenômeno se aplica de forma elementar no sexo. A culminação da função sexual masculina reside no ato de dar; o homem se dá à mulher, dá-lhe seu órgão sexual. Dá-lhe o sêmen. Não pode deixar de dar se for potente. A mulher também dá, dá no ato de receber. Se só puder receber é frígida.

Não é rico quem muito tem, mas quem muito dá. Quem é capaz de dar de si é rico. Só a miséria pode privar o pobre da alegria de dar.

O dar mais especificamente humano é dar de si mesmo, o que tem de mais precioso: a sua vida. Dá ao outro o que tem em si de vivo: alegria, interesse, compreensão, conhecimento, humor, tristeza. Dando assim de sua vida, enriquece a outra pessoa, valoriza-lhe o sentimento de vitalidade. Dar é, em si mesmo, requintada alegria. O que é dado reflete-se de volta no doador. Dar implica fazer da outra pessoa também um doador, e ambos participam da alegria de ter trazido algo à vida. Algo nasce e ambas as pessoas são gratas à vida.

Especificamente o amor é uma força que produz o amor; impotência é a incapacidade de produzir o amor. Se meu amor não produzir o amor no outro eu não amei. Marx expressou isso de forma bela.

A capacidade de dar depende do desenvolvimento do caráter da pessoa. Pressupõe alcançar uma orientação predominantemente produtiva, superando a dependência, a onipotência narcisista, o desejo de explorar os outros, de adquirir a fé nos próprios poderes humanos.

O caráter ativo do amor, além do DAR é destacado em certos elementos básicos: CUIDADO, RESPONSABILIDADE, RESPEITO E CONHECIMENTO.

CUIDADO: É evidente no amor da mãe pelo filho. Amor é preocupação ativa pela vida e crescimento daquilo que amamos. Onde falta a preocupação ativa não há amor. Deus explica ao personagem bíblico Jonas que a essência do amor é trabalhar por alguma coisa e fazer alguma coisa crescer, que amor e trabalho são inseparáveis. Ama-se aquilo por que se trabalha e ama-se aquilo porque se ama.

RESPONSABILIDADE. Cuidado e preocupação implicam em responsabilidade, que é a resposta que damos às necessidades de outro ser humano. Significa responder, ser pronto para isso. Significa sentir-se responsável por si mesmo. Entre adultos se trata das necessidades psíquicas da outra pessoa.

A responsabilidade pode corromper-se em dominação e possessividade, se não houver o RESPEITO. Respeito não é medo e temor, sim olhar para. Capacidade de ver uma pessoa tal qual ela é, ter conhecimento de sua individualidade singular. É preocupação que a outra pessoa cresça e se desenvolva como é. Implica ausência de exploração. Se amar outra pessoa sinto-me um com ela, tal como ela é, não como necessito que seja para objeto do meu uso.

Só respeito se eu mesmo alcancei a independência, se não precisar do outro como muleta, sem ter de dominar e explorar qualquer outro. O respeito só existe na base da liberdade. O amor é filho da liberdade, nunca da dominação. Sou livre porque amo disse Rolando Toro.

CONHECIMENTO. Amar uma pessoa não é possível sem conhecê-la. Cuidado e responsabilidade são guiados pelo conhecimento. O conhecimento seria vazio se não fosse motivado pela preocupação. O conhecimento que é um aspecto do amor não é periférico, mas penetra até o âmago. Ele é aquela preocupação que ultrapassa a minha própria. Conheço o porquê de sua cólera, de sua ansiedade, de sua preocupação.

O conhecimento tem relação mais fundamental com o amor; a necessidade básica de fusão com outra pessoa de modo a transcender a prisão da própria separação; relaciona-se muito de perto com outro desejo especificamente humano: o de “conhecer o segredo do homem”.

O homem em seus aspectos humanos é um segredo insondável para si mesmo e para seus semelhantes. Nós nos conhecemos e apesar de tudo não nos conhecemos. Quanto mais penetramos nas profundezas de nosso ser, tanto mais nos escapa o alvo do conhecimento. Temos o desejo de penetrar o segredo da alma do homem, no mais interno núcleo do que “ele” é.

Um meio desesperado de conhecer o segredo, é o do completo poder sobre a outra pessoa, obrigando-a a fazer o que quisermos pensar o que quisermos, que a transforme em possessão nossa. Pode chegar ao extremo sadismo da tortura. A crueldade é motivada pelo desejo de conhecer o segredo das coisas e da vida.

O Outro caminho de conhecer o “segredo” é amar. O amor é penetração ativa na outra pessoa, em que meu desejo de conhecer é distilado pela união. “No ato da fusão, eu te conheço, eu me conheço, conheço a todos – e nada “conheço”. Conheço pelo único meio que é possível para o homem: o conhecimento do que é vivo – pela experiência da união -, e não por qualquer conhecimento que nosso pensamento possa dar. No sadismo permaneço ignorante como antes. Despedacei o outro membro a membro e o que ficou foi a destruição.

O amor é o único meio de conhecimento que, no ato da união responde a minha pergunta. **No ato de amar, de dar-me, no ato de penetrar a outra pessoa, encontro-me, descobro-me, descubro a ambos, descubro o homem.**

O meio único de conhecimento completo está no ato do amor: esse ato transcende o pensamento e as palavras. É o mergulho ousado na experiência da união. **Contudo**, o conhecimento psicológico é condição necessária para o pleno conhecimento no

ato de amor. Só se conhecer objetivamente um ser humano poderei conhecê-lo em sua essência última, no ato de amor.

Cuidado, responsabilidade, respeito e conhecimento são mutuamente interdependentes. Encontram-se na pessoa amadurecida, que desenvolve produtivamente seus próprios poderes, que só quer tem aquilo porque trabalhou.

A EXPERIÊNCIA DA UNIÃO:

Acima da necessidade universal e existencial de união ergue-se a necessidade biológica: o desejo de união entre os polos masculino e feminino.

A polarização sexual leva o homem a procurar a união especificamente com o outro sexo. Essa polaridade masculina feminina existe dentro de cada homem e de cada mulher. Cada um tem fisiologicamente hormônios do sexo oposto. Psicologicamente são ambos bissexuais. Levam em si o princípio de receber e de penetrar, da matéria e do espírito. Homem e mulher só encontram união dentro de si na união de sua polaridade masculina e feminina. Essa polaridade é a base de toda polaridade. Base da criatividade interpessoal.

Biologicamente a união do esperma e do ovo permite o nascimento de uma criança; psiquicamente, no amor, homem e mulher, cada um deles torna a nascer. Animais e plantas tem a mesma polaridade: dar e receber, terra e chuva, noite e dia.

Freud não reconheceu que o desejo sexual é uma manifestação da necessidade de amor e de união; orgasmo é apenas alívio de uma tensão, o mesmo da fome e da sede. Freud ignora o aspecto psico-biológico da sexualidade, a polaridade masculina feminina, e o desejo de ligar essa polaridade pela união. Ignora a sexualidade feminina ao reconhecer a natureza masculina da libido, seja no homem como na mulher. O menino experimenta a mulher como

um homem castrado. Mas sua sexualidade é especificamente feminina e não é de natureza masculina. Freud falhou profundamente na compreensão a sexualidade feminina.

A atração sexual é apenas em parte motivada pela tensão; é, principalmente necessidade de união com o outro polo sexual. O caráter masculino é de penetração, orientação, atividade, disciplina e aventura; o caráter feminino é a receptividade produtiva, proteção, realismo, paciência, maternidade.

Se o caráter masculino se enfraquece, permanecendo emocionalmente criança, acentuará o papel exclusivo do masculino para provar sua potencialidade por ser inseguro de sua sexualidade. Resultado: D. Juan. Se a sexualidade feminina se enfraquece ou perverte, transforma-se em masoquismo ou possessividade.

O AMOR ENTRE PAIS E FILHOS

A criança ao nascer sente o temor de morrer, a ansiedade ligada à separação da mãe e da existência intrauterina. Sentindo o estímulo positivo do calor e do alimento ela o identifica com a mãe: a mãe é alimento, a mãe é calor, é satisfação e segurança. Pessoas e coisas só tem significado ao satisfazerem ou frustrarem o estado interno do corpo. Depois diferencia a mamadeira, o seio diferencia-se da mãe. O seio e a mãe são entidades diferentes. Assim a respeito de muitas coisas. Aprende a lidar com elas.

As experiências cristalizam-se na experiência: *sou amado*. Sou amado pelo que sou, sou amado porque sou. Nada tenho a fazer para ser amado. O amor da mãe é incondicional. Só ser seu filho. Se existe é como uma benção.

Entre os oito e 10 anos surge a necessidade de amar pela própria atividade. Criar amor num desenho, num poema. Dar tornou-se mais satisfatório do que receber. Amando a criança deixa a solidão e o isolamento, centralizada em si mesma e experimenta a

satisfação de nova união, de participação, de unidade. Sente a potência de produzir amor, pelo fato de amar.

O amor infantil segue o princípio do “amo porque sou amado”; o amor adulto segue o princípio do “Sou amado porque amo”. O amor imaturo diz: “amo-te porque necessito de ti”. Diz o amor maduro “necessito de ti porque te amo”.

Desenvolvimento do objeto do amor. Aos poucos aparece estreitamente relacionado à *capacidade* de amar, o desenvolvimento do *objeto* do amor.

DOS OBJETOS DO AMOR

O amor não é originariamente uma relação para com uma pessoa específica; é uma atitude, uma orientação de caráter que determina a relação e alguém para com o mundo como um todo, não para com um “objeto” de amor. Se uma pessoa ama apenas uma pessoa e é indiferente as outras pessoas seu amor não é amor e sim um afeto simbiótico, ou um egoísmo ampliado. A maioria porém acredita que o amor é constituído pelo objeto e não pela facilidade. Prova de amor é não amar ninguém além daquela pessoa “amada”.

Por não se ver o amor como uma atividade, uma força da alma, acredita-se que é necessário encontrar o objeto certo. Se verdadeiramente amo alguém, amo a todos, amo o mundo, amo a vida. Amo em ti a todos, através de ti amo o mundo, amo-me a mim mesmo em ti.”

Segundo o reconhecido psicanalista existem vários tipos de amor que convém classificar na seguinte sequência:

-Amor filial: É o vínculo que unifica o núcleo familiar mediante as relações frutíferas entre pais e filhos.

-Amor paterno: Baseia-se na condição dentro da qual o filho cumpra ou obedeça às normas de comportamento estabelecidas.

das pela autoridade do pai, que o protege e motiva o filho a pôr em prática a sua capacidade de lealdade, respeito e responsabilidade necessários na vida adulta.

-O Amor romântico: É a atração física e mental que produz uma compatibilidade de sentimentos entre duas pessoas do sexo oposto, o que gera uma relação de reciprocidade entre o casal que os liga num compromisso que mais tarde deriva num lar compartilhado.

-O amor neurótico: Existe, não obstante algumas falsas concepções do amor que deveríamos identificar para evitar manter relações humanas que afetem a nossa saúde integral, pelo que Fromm recomenda de evitar obsessionar-se com uma pessoa em particular -amor idolátrico- que reduz o nosso suposto amor a uma simples dependência psicológica que gera uma profunda pena, frustração e desilusão.

Segundo Fromm, a capacidade de amar só se adquire plenamente na madures pessoal: O amor infantil diz: Amo-te porque te necessito (o qual é um afeto egoísta); mas o amor maduro expressa: Te necessito porque te amo.

Por último Erich Fromm recorda que amar é a ação de dar a vida sem reservas enquanto que o egoísmo mata a vontade da pessoa que deseja receber o que não é capaz de gerar em qualquer pessoa (Aqui se aplica perfeitamente a lei da reciprocidade onde mais bem-aventurada coisa é dar que receber). (Extraído da Internet)

O amor fraterno

A mais fundamental espécie de amor, que alicerça todos os tipos de amor, é o amor *fraterno*. É o sentimento de responsabilidade, de cuidado, de respeito por qualquer ser humano, o seu conhecimento e o desejo de aprimorar lhe a vida. Ama o próximo como a ti mesmo. É um amor que se caracteriza pela falta de ex-

clusividade. Nesse amor há a experiência de amor por todos os homens, da solidariedade e do sincronismo humano.

Baseia-se na experiência de que todos somos um. As diferenças são mesquinhas diante da identidade do núcleo humano comum a todos os homens. No núcleo percebo nossa identidade, o fato de nossa fraternidade. Essa relação de centro a centro é relação “central”. As palavras podem ser as mesmas, mas dependem da profundidade da região da qual procedam, em maravilhoso concerto atingem a mesma região em quem as ouve.

O amor fraterno é o amor entre iguais. Ser desamparado é uma condição transitória. A condição permanente é a capacidade de erguer-se e caminhar pelos próprios pés. O amor ao pobre, ao desamparado, e ao estranho é o começo do amor fraterno. Tendo compaixão pelo desamparado o homem começa a desenvolver o amor fraterno e em seu amor por si mesmo ama também o que necessita de auxílio. Compaixão envolve conhecimento e identificação. “Conheceis o coração do estrangeiro, portanto, amai o estrangeiro”.

Amor materno

-Amor materno: É a aceitação incondicional onde a mãe ama o seu filho sem depender de nenhum mérito nem qualidade que influa na sua determinação em acolher e cuidar de seus filhos. É uma afirmação incondicional da vida do filho e de suas necessidades, tendo cuidado e responsabilidade absolutamente necessários para a preservação da vida do filho e do seu crescimento; é a atitude que infunde no filho o amor à vida, que lhe dá o sentimento de ser bom viver, de ser bom ser um menino ou menina, de ser bom estar nesta terra.

Em Deus que criou o mundo está o cuidado e a afirmação da existência. E Deus diz: “é bom”! Neste sentido a mãe faz o filho sentir: é bom ter nascido. Instila no filho o amor pela vida. Para ser

boa mãe, a mãe precisa dar leite e mel, mas só uma minoria dá também o mel, pois isso implica em ser uma mãe feliz. O amor da mãe pela vida é tão contagioso quanto o é a sua ansiedade. A influência das duas atitudes é muito forte a ponto de se conhecer quem recebeu leite de quem recebeu leite e mel.

A relação de mãe e filho é de desigualdade, um necessita de toda a ajuda e o outro dá. Por esse caráter abnegado o amor de mãe foi considerado a mais alta forma de amor, o mais sagrado de todos os laços emocionais. Porém o característico é o amor ao filho que cresce e não à criança. A maioria das mães são mães amorosas enquanto o filho é pequenino, dependente delas.

Além desse fator instintivo há o fator psicológico humano responsável por esse tipo de amor materno. Um deles pode ser achado no aspecto narcisista do amor da mãe; outra pode ser o desejo da mãe de poder ou possessão. A criança inteiramente submetida à sua vontade é objeto natural de satisfação para uma mulher dominadora e possessiva.

Necessidade de transcendência. Necessidade das mais básicas.

O homem precisa sentir-se criador, como alguém que ultrapassa o papel passivo de ter sido criado. O mais fácil é o cuidado e o amor de mãe. Ela se transcende na criança, seu amor por ela dá à sua vida sentido e significação. O filho, porém deve crescer, tornar-se um ente completamente separado. Na essência o amor materno é cuidar do crescimento do filho, querer o filho separado dela mesma. No amor materno, duas pessoas que eram uma tornaram-se separadas. A mãe deve desejar e ajudar a separação do filho.

Uma mãe tem a mais difícil forma de amor a realizar pela necessidade de separação ou pela forma enganadora que ela ama o pequenino. Uma mulher só pode ser mãe em verdade se puder amar: marido, outras pessoas estranhas, todos os seres humanos. Caso contrário não poderá a ser mãe amorosa, pois a prova disso é a boa vontade em suportar a separação, continuar amando.

Amor erótico

O amor erótico é o anseio de fusão completa, de união com outra pessoa. É por natureza exclusiva, não universal, também a mais enganosa forma de amor que existe.

Quando ocorre de forma explosiva terá vida curta, logo não há mais proximidade súbita a ser realizada. A pessoa “amada” fica sendo tão bem conhecida como a gente mesma. O “milagre” de superar as barreiras pode ocorrer de novo a cada dia. E assim sucessivamente. Nesse caso, não tem consistência. A outra pessoa é logo explorada, logo exaurida. A união física significa a superação da separação.

Outros entendem que estabelecer intimidade e superar a separação é falar de si. Este tipo tende a diminuir cada vez mais com o tempo. Por consequência busca-se o amor em outra pessoa, em novo estranho. De novo o “estranho” se torna pessoa íntima; cair enamorado é experiência explosiva, jubilosa, intensa, acabando por buscar nova conquista. Essas ilusões são grandemente incentivadas pelo caráter enganador do desejo sexual.

O desejo sexual objetiva a fusão, não sendo apetite físico ou alívio de tensão. Pode ser estimulado pela ansiedade da solidão, pela vontade de conquistar e ser conquistado, pela vaidade, pelo gosto de ferir e mesmo de torturar e pode ser estimulado pelo amor. Pode ser misturado facilmente a qualquer emoção forte; e o amor é apenas uma dessas emoções.

O amor pode não inspirar o desejo de união sexual, se não tiver o ingrediente do amor fraterno, a relação será orgiástica e transitória. Há somente uma ilusão de união, mas sem amor os dois se tornam mais estranhos. A ternura resulta direto do amor fraterno e pode existir tanto em uma como em outra forma de amor.

No amor erótico há exclusividade, mas não é afeição possessiva como muitos interpretam. Se dois se amam sem sentir amor por mais alguém, é um egoísmo a dois. Superam a solidão separadas do resto da humanidade e continuam alienadas uma da outra; sua experiência de união é uma ilusão.

O amor erótico é exclusivo, mas ama na outra pessoa toda a humanidade, tudo quanto vive. É exclusivo no sentido que posso fundir-me plena e intensamente só em uma pessoa. O amor erótico exclui o amor fraterno só no sentido de união erótica, plena entrega em todos os aspectos da vida, mas não no sentido do profundo amor fraterno.

O amor erótico se é amor tendo essa: que eu ame da essência do meu ser e experimente a outra pessoa na essência do seu ser. Em essência todos os seres humanos são idênticos. Somos todos parte de Um; Somos Um. Assim não fará qualquer diferença quem amamos.

O amor será em essência um ato de **vontade**, de **decisão de entregar minha vida completamente à de outra pessoa.** É o que existe de racional por trás da ideia da indissolubilidade do casamento.

O amor não é uma reação emocional espontânea. No amor erótico há o fator importante da *vontade*. **Amar alguém é um sentimento forte, uma decisão, um julgamento, uma promessa.** O amor não é exclusivamente um ato de vontade e entrega, não importa quem sejam as duas pessoas. Somente o ato de vontade assegurará a continuação do amor no casamento arranjado? Cada um de nós é uma entidade única e induplicável. Por isso o amor erótico requer certos elementos específicos, altamente individuais, que existem em certas pessoas, mas não entre todos.

Dizer que o amor erótico é atração completamente individual, única, entre duas pessoas específicas ou; dizer que o amor erótico, apenas é um ato de vontade – ambas as opiniões são verdadeiras. A verdade não é esta ou aquela.

Amor próprio.

-Amor a si mesmo: consiste numa adequada valoração da nossa autoestima sem a qual é impossível estabelecer qualquer tipo de apreço pelas pessoas que nos rodeiam.

Segundo Calvino e Freud o amor e amor próprio são mutuamente exclusivos. O amor próprio é mau e a abnegação é virtuosa. Para o autor o amor pelo próximo é virtude como o amor próprio. Na Bíblia: “Ama o próximo como a ti mesmo”, implica o respeito à própria integridade e singularidade, o amor e a compreensão de seu próprio ser. Não se separa do respeito, do amor e da compreensão do outro. O amor por meu próprio ser liga-se ao amor por qualquer outro ser.

Nós mesmos e os outros, somos objeto de nosso sentimento e atitudes. As atitudes para com os outros e conosco mesmos são basicamente conjuntivas. A atitude de amor por si mesmo é encontrada em todos aqueles capazes de amar aos outros.

O amor é individual até onde se trata de conexão entre os objetos e o próprio ser de alguém. O amor genuíno é expressão de produtividade e implica cuidado, respeito, responsabilidade e conhecimento. É um esforço afetivo pelo crescimento e felicidade da pessoa amada, enraizado na própria capacidade de amar que alguém tem. É atualização e concentração da força de amar. Amar uma pessoa implica amar o homem como tal.

Amar uma pessoa e não ter sentimento pelo estranho é um sinal de incapacidade básica de amar. Meu próprio ser deve se tornar o objeto de amor como o ser de outra pessoa. *A afirmação da própria vida de alguém, de sua felicidade, crescimento, liberdade, enraíza-se na sua capacidade de amar, isto é, no cuidado, no respeito, na responsabilidade e conhecimento.*

O egoísmo exclui qualquer preocupação genuína pelos outros. A pessoa egoísta só se interessa por si mesma, não sente prazer em dar, mas só em tomar. Falta-lhe interesse pelas necessidades

alheias, respeito por sua dignidade e integridade. É basicamente incapaz de amar.

O egoísmo e o amor próprio são efetivamente, longe de serem idênticos são efetivamente opostos. O egoísta não ama a si mesmo, odeia-se. A falta de afeição e cuidado por si mesma a deixa vazia e frustrada. Infeliz e ansiosa preocupa-se em furtar da vida as satisfações que a si própria impede de atingir. Incapaz de amar os outros é também incapaz de amar a si mesmo.

Uma mãe supersolícita com seu filho, na verdade tem hostilidade profundamente reprimida para com o objeto de sua preocupação. Vive ultra-preocupada, não por amor, mas por ter que compensar sua falta de capacidade para de qualquer modo amá-lo. É uma pessoa paralisada em sua capacidade de amar. Percebe que, apesar de sua falta de egoísmo é infeliz, suas relações aos mais chegados são insatisfatórias.

A natureza da abnegação é evidente nos efeitos sobre seus filhos. Não mostram a felicidade de pessoas convencidas de que são amadas; vivem preocupados, tensos temerosos da desaprovacão da mãe. Geralmente são afetados pela oculta hostilidade da mãe pela vida. São ensinados sob a máscara da abnegação a não gostar da vida.

Uma mãe com genuíno amor próprio pode ver que nada é mais indicado para dar a uma criança a experiência do que são o amor, a alegria e a felicidade. Isto vem de uma mãe que ama a si mesma. “*Se te amas, amas a todos os demais como a ti mesmo*”. *Enquanto amares outra pessoa menos que amas a ti mesmo, não conseguiras realmente amar a ti mesmo, mas se a todos amares igualmente, sem exclusão de ti, amá-los-á como a uma só pessoa, e essa pessoa é tanto Deus como homem. Assim, grande e reto é aquele que, amando-se, ama a todos igualmente*”.

Amor de Deus

A necessidade de amar reside na experiência da separação e no desejo de superar a ansiedade da separação pela experiência da união. A forma religiosa disso é o amor de Deus = superar a separação e realizar a união. Em todas as religiões Deus representa o mais alto valor, o bem mais desejável. Vejamos abaixo que a compreensão do conceito de Deus começa com a análise da estrutura do caráter da pessoa que o adora.

1. O desenvolvimento da raça humana se caracteriza pela ascensão do homem emergindo da natureza, da mãe, dos laços de sangue e solo. O homem ainda se aferra a esses laços originais. Sente-se ainda identificado com o mundo dos animais, árvores, tenta encontrar a unidade permanecendo unido ao mundo natural.

2. Quando se desenvolve e começa a habilidade artesanal e artística, transforma num deus o produto das próprias mãos. Adora ídolos de barro, prata ou ouro. Projeta seus poderes e capacidades nas coisas que faz e assim adora suas potencias e suas posses.

3. Depois, dá a seus deuses a forma de seres humanos. Sente o homem como a mais elevada coisa existente no mundo. Nesta fase do culto do deus antropomórfico, encontramos um desenvolvimento em duas dimensões:

3.1. Uma refere-se à natureza feminina ou masculina dos deuses;

3.2. A outra ao grau de maturidade que o homem atingiu e que determina a natureza de seus deuses e a natureza do seu amor por eles.

3.1.1 Falemos primeiro do desenvolvimento das religiões maternas para as de centralização paterna. Na fase matriarcal, o ser mais elevado é a mãe. Ela é deusa, autoridade na família e na sociedade. É uma religião cuja essência é o amor materno: incondicional, protetor, envolvente e que não pode ser controlado ou adquiri-

do. Passa o sentimento de bem-aventurança. Sua ausência produz um sentimento de abandono e de desespero. O amor de mãe se baseia na igualdade. Todos os homens são iguais, porque são todos filhos de uma só mãe, por serem todos filhos da Terra Mãe.

3.1.2 A etapa seguinte, bem conhecida é a **fase patriarcal**. O pai se torna o ente supremo. A mãe é destronada. Supremo na religião e na sociedade. A natureza do amor paterno é fazer exigências, estabelecer princípios e leis, Seu amor pelo filho depende da obediência àquelas exigências. O mais obediente é o sucessor, herdeiro dos bens. O desenvolvimento caminha a par do desenvolvimento da propriedade privada.

Em consequência a sociedade patriarcal é hierárquica; a igualdade dos irmãos abre caminho à competição, à luta entre eles. A religião patriarcal se desenvolve na Índia, na China, no Egito, na Grécia com deuses masculinos, sobre os quais reina um deus chefe. Mas a figura da mãe amorosa jamais pode ser plenamente retirada do panteão. Na religião judaica aparecem aspectos maternos de Deus, na religião católica é representada pela Igreja e pela Virgem. No protestantismo não foi inteiramente arrancada.

O caráter do amor de Deus depende do peso respectivo dos aspectos matriarcais ou patriarcais da religião. O aspecto patriarcal faz-me amar a Deus como um pai, o aspecto matriarcal faz-me amar a Deus como uma mãe. O amor de mim por Deus e o amor de Deus por mim não podem, na verdade, ser separados. Se Deus é pai amo-o como pai, se é mãe ama-o como mãe.

Na fase patriarcal inicial encontramos um Deus competitivo, ciumento, despótico. Na fase seguinte Deus faz uma aliança com Noé em que promete que não voltará a destruir a raça humana. Ele se obriga por suas promessas. Deus evolui para a fase de Pai amoroso. Passa a ser símbolo de justiça, verdade e amor. Depois se torna símbolo do princípio da unidade por traz da multiplicidade.

4. “Diz a **Moisés** que Eu-sou-quem-sou”, diz-lhe que “meu nome é Inominado”. Essa fase se caracteriza pelo momento de libertar o homem da ideia de que Deus é um pai, uma pessoa. No desenvolvimento da ideia do monoteísmo chega-se ao ponto de não mencionar o nome de Deus, não falar acerca de Deus, é a unidade que alicerça o fenômeno universal, o campo de toda existência. Deus torna-se verdade, amor, justiça. A evolução do princípio antropomórfico para o monoteísta. Isso modifica a natureza do amor de Deus. Como pai o Deus de Abraão pode ser amado ou temido.

No monoteísmo amar a Deus significaria ansiar pelo atingimento da plena capacidade de amar, pela realização daquilo que Deus representa em alguém. Num sistema não-teísta, não existe reino espiritual fora do homem, ou que o transcenda. Não há sentido para a vida, a não ser o sentido que o próprio homem lhe dá; o homem é extremamente só, a não ser quando ajuda o outro.

5. Diferença da atitude religiosa entre o Oriente e o Ocidente. Em conceitos lógicos o Ocidente seguiu desde o princípio a lógica *aristotélica* baseados na lei da Identidade: $a=a$, na lei da contradição a não é a , \underline{a} não pode ser a e não a ao mesmo tempo. Essa lógica passou a ser considerada natural.

Em oposição a ela achamos a lógica *paradoxal* que admite que A e não A não se excluem mutuamente. Predominou no pensamento indiano e chinês, Heráclito, Hegel e Marx. Segundo Lao-tsé: “*As palavras que são estritamente verdadeiras parecem paradoxais*” Em Chuang-tsu “*O que é um, é um. O que é não-um, também é um*”. São afirmações positivas. Outra formulação é negativa: “*não é isto nem aquilo*”.

Exemplos: Os conflitos entre os opostos são para **Heráclito** a base de toda a existência. Estamos no mesmo rio e, contudo não no mesmo: somos nós e não somos nós. Um e o mesmo manifestam-se nas coisas vivas e mortas, despertas e adormecidas, jovens e velhas.

Lao-tse de maneira poética diz a mesma coisa: “A gravidade é a raiz da leveza; a quietude a norma do movimento” No pensamento tauista “o mais alto passo ao que o pensamento pode levar é saber que não sabemos”. Essa filosofia não consegue nomear o Deus mais alto a ultima realidade o ultimo Um não pode ser apreendido em palavras ou em pensamentos. “O Tao que se pode trilhar não é o Tao permanente e imutável, o nome que pode ser nomeado não é o nome permanente e imutável”. A preocupação da filosofia bramânica é com a relação entre a multiplicidade (dos fenômenos) e a unidade (brâmãne). Não é dualismo.

A harmonia consiste na posição conflitante de que ela é feita. Em sua procura da unidade por trás da multiplicidade, os pensadores bramânicos chegaram à conclusão de que o par percebido de opostos reflete a natureza da mente que os percebe.

6. Unidade de sentimento e razão. Com a discussão acima Fromm preparou uma diferença importante no conceito de amor de Deus. Os mestres da lógica paradoxal dizem que o homem só pode perceber a realidade em contradições e nunca podem perceber em *pensamento* a realidade-unidade final, o próprio Um. E a ultima instância não se busca a resposta em *pensamento*. O pensamento não nos dá a ultima resposta. O mundo do pensamento permanece preso do paradoxo.

6.1. O único meio pelo qual o mundo pode ser apreendido de forma final é no ato, na experiência da unidade. Leva à conclusão de que o amor de Deus não é o conhecimento de Deus, nem o pensamento de amor de alguém a Deus, mas *o ato de experimentar a unidade com Deus*. Isto conduz à Ênfase sobre o modo reto de viver, um conhecimento em reta ação. No Bramanismo, no Taoísmo e no Budismo a meta final da religião é a ação reta e não o pensamento. A ênfase da religião judaica colocava-se no modo reto de viver. Spinoza dá ênfase à reta conduta de vida. Marx diz que a nossa tarefa no mundo não é pensa-lo e sim transformá-lo. Freud, na terapia, considera mais importante a experiência do paciente.

6.2. O ponto de vista paradoxal leva à ênfase sobre o homem em transformação, em vez de levar ao desenvolvimento do *dogma* e da *ciência*. A tarefa do homem religioso não é pensar retamente, mas agir retamente, tornar-se Um com o único no ato de meditação concentrada. Do ponto de vista da lógica paradoxal a ênfase situa-se no ato, não no pensamento. Por isso foram tolerantes ao pensamento dos outros.

6.2.1. No ponto de vista ocidental se espera encontrar a verdade final no pensamento reto, embora a reta ação seja também considerada importante. Por isso os dogmas, a intolerância, a crença em Deus como alvo principal de uma atitude religiosa. Quem acreditasse em Deus – ainda que não vivesse Deus – considerava-se superior a quem vivesse Deus, mas não cresse nele.

6.2.2. Outra consequência da ideia de que se pode encontrar a verdade no pensamento, levou ao *dogma* e à *ciência*. No pensamento científico, o pensamento correto é tudo quanto importa, tanto para a honestidade intelectual quanto à aplicação do pensamento científico à prática, isto é, à técnica.

6.3. Em SUMA o pensamento paradoxal conduziu à tolerância e a um esforço para a autotransformação. A posição aristotélica conduziu ao *dogma* e à *ciência*, à Igreja católica e à bombas atômica.

Consequências para o problema do amor de Deus. Breve síntese. No sistema religioso ocidental, o amor a Deus é essencialmente uma experiência do pensamento. Nas religiões orientais no misticismo o amor de deus é uma experiência intensamente sentida, inseparavelmente ligada à expressão desse amor no próprio ato de viver Meister Eckhart afirma: “Mudei-me, portanto em Deus e ele me fez um consigo, e assim, pelo Deus vivo, não há distinção entre nós... Deus e eu somos um. Conhecendo Deus tomo-o para mim. Amando Deus penetro-o”.

6.4 Paralelo entre o amor dos pais e o amor de Deus. A criança começa ligando-se à mãe como o “terreno de todo o ser”. Sente-se desamparada e necessita do amor da mãe. Volta-se depois para o pai como o novo centro de suas afeições, sendo o pai um princípio orientador do pensamento e da ação; tem como necessidade adquirir o louvor do pai e evitar o seu descontentamento. Na etapa de plena maturidade liberta-se da pessoa da mãe e da do pai como forças de proteção e de comando; estabelece os princípios paterno e materno dentro de si. É pai e é mãe.

O mesmo desenvolvimento se dá na história humana: do início do amor por Deus como a ligação desamparada a uma deusa-mãe, e pela ligação obediente a um deus paternal, até o estado amadurecido em que Deus deixa de ser uma força exterior, em que o homem incorpora em si mesmo os princípios do amor e justiça, em que se torna um com Deus e em que pode chegar ao ponto de só falar de Deus em sentido poético e simbólico. O amor por Deus não pode ser separado do amor pelos pais. A natureza do seu amor a Deus corresponde à natureza do seu amor ao homem.

Se uma pessoa conserva a dependência infantil para com um pai que a pune e recompensa não pode desenvolver amor mais amadurecido por Deus. Seu amor ao homem é determinado pela estrutura da sociedade em que ele vive. Se a estrutura social é de submissão à autoridade seu conceito de Deus deve e ser infantil e afastado do conceito maduro.

O AMOR E SUA DESINTEGRAÇÃO NA SOCIEDADE OCIDENTAL CONTEMPORANEA

Se o amor é uma capacidade do caráter produtivo e maduro, segue-se daí que a capacidade de amar, num indivíduo que viva em qualquer cultura dada, depende da influência dessa cultura sobre o caráter dessa pessoa comum. A cultura ocidental e seu espíri-

to não são de molde a conduzir o desenvolvimento do amor. Amor fraterno, materno, erótico são relativamente raros. São tomados por numerosas formas de pseudo-amor, que são outras tantas formas de desintegração do amor.

A estrutura econômica da sociedade capitalista moderna reflete-se numa hierarquia de valores. O capital comanda o trabalho; as coisas acumuladas, que são mortas, retêm valor superior ao trabalho, às forças humanas, àquilo que é vivo. As qualidades características do capitalismo têm profundas influências sobre o caráter do homem moderno:

Crescente número de pessoas deixa de ser independente e torna-se dependente dos que dirigem os grandes impérios econômicos. Na organização do trabalho o sujeito perde a individualidade e toma a funcionalidade de um parafuso na engrenagem. O capitalismo moderno precisa de homens que operem sem atrito e em grande número; que queiram consumir cada vez mais; cujos gastos sejam padronizados e possam ser facilmente influenciados e previstos. Necessita de homens que se sintam livres e independentes, contudo desejosos de ser mandados, de fazer o que se espera deles; de adequar-se à máquina social; que possam ser guiados sem força, dirigidos sem líderes, impulsionados sem alvos – exceto o de produzir bem, estar em movimento, funcionar, ir adiante.p.103-14

Como resultado o homem moderno é alienado de si mesmo, dos outros e da natureza. Transformou-se num artigo, experimenta suas forças de vida como um investimento, que lhe deva produzir o máximo lucro, alcançável sob as condições do mercado existente. As relações humanas são de autômatos alienados, cada qual baseado na segurança do rebanho e em não ser diferente em pensamentos, sentimentos e ações. Enquanto isso todos se sentem extremamente sós, invadidos pelo profundo sentimento de insegurança, ansiedade e culpa que sempre ocorre quando a separação humana não pode ser superada. A sociedade oferece os anestésicos para essa solidão:

1. A **estrita rotina do trabalho** mecânico e burocratizado que aliena dos próprios desejos mais fundamentais, da aspiração de transcendência e unidade.

2. Como a rotina não é suficiente o homem supera seu desespero inconsciente pela **rotina da diversão, do consumo de sons e visões, pela satisfação de comprar sempre coisas novas**. Bem alimentado, bem trajado, sexualmente satisfeito, contudo sem personalidade, sem contato profundo com seus semelhantes; “quando o indivíduo sente a comunidade vascula”; “nunca deixes para amanhã o que podes fazer hoje”; “todos agora são felizes”. Felicidade consiste em divertir-se, em consumir e obter artigos - tudo é consumido, engolido. O mundo é um grande objeto de nosso apetite, somos eternamente em expectativa, os esperançosos- e os eternamente decepcionados.

Nosso caráter é engrenado para trocar e receber, para transacionar e para consumir tudo, tanto os objetos espirituais como os materiais, tornando-os objeto de troca e de consumo.

Autômatos não podem amar. Casamento feliz é o da equipe que funcione lubrificadamente. O marido deve compreender a serlhe de auxílio; ela deve compreendê-lo quando chega em casa cansado e resmungão, deve ouvi-lo atentamente quando ele fala de seus aborrecimentos nos negócios, não deve encolerizar-se, mas mostrar-se compreensiva se ele se esquece que ela faz anos. Todas essas espécies de relações são a bem lubrificada relação entre pessoas que permanecem estranhas a vida inteira, que nunca chegam a uma relação central, mas que mutuamente se tratam com cortesia e que tentam fazer com a outra pessoa se sinta melhor. Nesta forma de amor e casamento, a principal ênfase é colocada no encontro de um refúgio para o que, de outra forma, seria um insuportável sentimento de solidão. No casamento encontra-se, afinal, um porto ao abrigo da solidão. Forma-se uma aliança de dois contra o mundo, e esse egoísmo a dois é enganosamente tomado por amor e intimidade.

Depois da Segunda Guerra Mundial pensava-se que a satisfação sexual era a base para relações de amor satisfatórias e um casamento feliz. Para isso bastaria ajustamento conjugal, reduzida à técnica sexual adequada. Muitos livros aconselhavam a conduta sexual correta. O amor seria filho do prazer sexual. Basta aprender satisfazer-se sexualmente. A ilusão geral da época, do uso das técnicas industriais na produção e das técnicas sexuais na produção do prazer ignorava que a verdade está no oposto a essa ideia subjacente. O amor não resulta da adequada satisfação sexual, mas a felicidade sexual é que é o resultado do amor.

Frigidez e impotência eram vistos como falta de técnica e não inibições que tornam impossível amar. O medo do outro sexo ou o ódio para com ele acha-se no fundo das dificuldades que impedem uma pessoa de entregar-se completamente, de agir espontaneamente, de confiar no parceiro sexual numa direta e imediata proximidade física. Se uma pessoa sexualmente inibida puder emergir do medo ou do ódio, e tornar-se capaz de amar, seus problemas sexuais, dele e dela, estarão resolvidos.

Nas teorias de Freud o amor era basicamente um fenômeno sexual, a satisfação sexual era o protótipo de toda a felicidade. Deve ser impelido pelo erotismo genital como o ponto central da sua vida.

A diferença entre o amor irracional e o amor como expressão da personalidade amadurecida não existe para ele. O amor como fenômeno racional, como realização coroadora da maturidade não era assunto sujeito à investigação.

Dois fatores influenciaram na formação de conceitos populares e de Freud depois da Primeira Guerra: **1.** A reação contra o exagerado moralismo da era vitoriana; **2.** O segundo fator reside no conceito vigente de homem, que se baseia na estrutura do capitalismo.

A fim de provar que o capitalismo correspondia às necessidades naturais do homem, tinha-se que demonstrar que o homem, por natureza era competitivo e cheio de hostilidade mútua. Enquan-

to os economistas o provavam em termos de desejo insaciável de lucro econômico e os darwinistas em termos de leis biológicas da sobrevivência dos mais aptos, Freud chegava ao mesmo resultado pela ideia de que o homem é impelido por um desejo ilimitado de conquista sexual de todas as mulheres. Assim os homens são necessariamente ciumentos uns com os outros e essa competição continuaria mesmo que desaparecessem as razões econômicas e sociais.

Com o tipo de materialismo predominante na época Freud encontrava o substrato de todos os fenômenos mentais nos fenômenos fisiológicos, por isso ódio, amor, ambição, ciúme são entendidos como várias formas do instinto sexual. Ele não via que a realidade básica está na totalidade da existência humana e na prática da vida determinada pela estrutura específica da sociedade.

Discordando de Freud H.S., Sullivan afirma que uma clara divisão entre sexualidade e amor. **Intimidade** é aquele tipo de situação que envolve duas pessoas e que permite a validação de todos os componentes de valor pessoal que requerem colaboração e ajustamento formulado da conduta de uma pessoa às necessidades expressas de outra pessoa na busca de satisfações crescentemente semelhantes. A essência do amor é vista como uma situação de colaboração entre duas pessoas. É a descrição de um “*egoísmo a dois*”, que reúne os interesses comuns de ambos para que possam enfrentar melhor o mundo hostil e alienado no qual vivem.

Exemplos de desintegração do amor:

a). A condição básica do **amor neurótico** está no fato de que um dos amantes ou ambos permaneceu aferrado à figura de um dos pais e transfere os sentimentos, expectativas e temores para a pessoa amada na vida adulta. Cobram do parceiro aquilo que não receberam dos pais na infância. A pessoa permaneceu afetivamente criança, discrepando de sua condição intelectual e social de adulta.

Homens que ficaram com a personalidade centrada na mãe sem desenvolvimento emocional querem das parceiras a proteção da mãe, seu amor, calor, cuidado e admiração, querem o amor incondicional da mãe. São geralmente sedutores e induzem a mulher a amá-los, mas são superficiais e irresponsáveis nas relações. São muitas vezes decepcionantes. Se a mulher lhes impõe limites consideram-na egoísta ou dominadora. Sentem-se feridos e decepcionados. Conflitos, ansiedade frequentemente intensa e depressão surgem quando esse tipo de personalidade é deixado entregue a si mesmo.

b). Outro exemplo é quando os pais não se amam mutuamente e não expressam sua insatisfação. São distantes e sem espontaneidade na relação o que não permite o estreito contato da menina com o pai ou com a mãe, deixando-a intrigada e temerosa. Nunca está ciente do que sentem ou pensam os pais. Em consequência a menina refugia-se num mundo próprio, sonha acordada, permanece distante e conserva a mesma atitude, mais tarde, em suas relações de amor. Não gostam de atitudes normais dos maridos, preferindo que se manifestem de alguma forma que surpreenda, porque gostariam de acabar com essa atormentadora neutralidade afetiva.

c). Uma forma de pseudo-amor é o **amor idólatra**. Se alguém não atingiu o nível em que tenha um sentido de identidade de seu EU, enraizado no desenvolvimento produtivo de suas próprias forças, tende a transformar a pessoa amada em seu ídolo. Aliena-se de suas próprias forças e se projeta no ser amado, que é adorado como portador de todo o amor, toda luz, toda aventura. Perde-se no ser amado em vez de encontrar-se nele. Ao se decepcionar tende a buscar outro ídolo. O amor idólatra é muitas vezes descrito como o grande e verdadeiro amor. Embora pretenda retratar a intensidade e a profundidade do amor, apenas mostra a fome e o desespero do idólatra por um amor verdadeiro.

d). Outra forma de pseudo-amor é a que pode ser chamada ***amor sentimental***. O amor é experimentado na fantasiosa e não de fato nas relações concretas. Essas pessoas são consumidoras de filmes de cinema, contos amorosos de revistas, e canções de amor. Todos os desejos não cumpridos de amor e proximidade encontram satisfação no consumo de tais produtos. São pessoas que não entram nas paredes da separação. Assistem o encontro de outros em filmes como espectadores do amor e não como produtores. Voltando à realidade de suas relações enregelam-se. Enjoam um do outro e projetam o amor para o passado ou para o futuro.

e). Outro erro é a **ilusão de que o amor significa necessariamente ausência de conflitos**, acreditando que dores e tristezas podem ser evitadas. Conflitos de muitas pessoas são tentativas de evitar conflitos reais. Os conflitos reais entre duas pessoas, aqueles que não servem para encobrir ou para projetar, mas são experimentados no nível profundo a que pertencem não são destrutivos. Levam ao esclarecimento e produzem uma catarse de que ambas as pessoas emergem com mais conhecimento e mais vigor.

O amor só é possível se duas pessoas se comunicam mutuamente a partir do centro de suas próprias existências e, portanto, se cada uma se experimenta a partir do centro de sua própria existência. Só nesta “experiência central” existe realidade humana, só aí há vivacidade, só aí está a base do amor. O amor é um desafio constante, é mover-se, crescer, trabalhar conjuntamente. Duas pessoas se experimentam mutuamente a partir da essência de sua existência, são uma com a outra por ser cada uma consigo mesma, em vez de fugir de si mesma. Só há uma prova da presença do amor: a profundidade da relação e a vivacidade e o vigor em cada pessoa envolvida; este é o fruto pelo qual o amor é reconhecido.

Autômatos não podem amar-se mutuamente e nem amar a Deus. A desintegração do amor de Deus alcançou as mesmas proporções do amor do homem. Atualmente regrediu-se a um conceito idólatra de Deus e a relação com Ele como uma relação conveniente a uma estrutura de caráter alienada. São pessoas ainda infantis.

Numa cultura religiosa como a Idade Média o homem comum encarava a Deus como Pai e Mãe auxiliaadores; ao mesmo tempo vivia para fazer da salvação a preocupação suprema. Hoje a vida é estritamente separada de qualquer valor religioso trocados pela luta por bens materiais e sucesso. Os princípios que regem as pessoas são: indiferença e egoísmo. O homem de hoje é como criança que grita pelo pai quando precisa dele, fora disso é inteiramente autossuficiente quando pode brincar.

Em **resumo**: *o homem moderno transformou-se em artigo, em coisa; experimenta sua energia vital como um investimento com que pode alcançar o mais alto lucro, considerando sua situação no mercado de personalidades. Alienou-se de si, dos semelhantes e da natureza. Seu objeto principal é a troca proveitosa de suas capacidades, conhecimentos e de si mesmo, de seu “fardo de personalidade” com outros que querem igualmente uma troca justa e proveitosa. A vida não tem meta, exceto de movimentar-se, nem princípio a não ser a de boa troca, nem satisfação que não seja a de consumir.*

Deus é utilizado na luta competitiva e a religião tornou-se uma ajuda aos homens nos negócios. Crença em Deus e oração são recomendadas como meios de alguém aumentar a capacidade para ter sucesso. Fazer de Deus um companheiro significa parceiro nos negócios, um sócio em vez de tornar-se alguém um com Ele, no amor, na justiça, na verdade. Deus foi transformado num distante Diretor Geral da Companhia Universo S.A. Nunca o vemos, mas lhe reconhecemos a liderança enquanto vamos “fazendo a nossa parte”.

III. PRÁTICA DO AMOR

Vejamos agora um problema mais complexo: a prática da arte de amar.

Amar é uma experiência pessoal que cada qual pode ter por si e para si; de fato, quase não há quem não tenha tido tal experiência. Vamos discutir as **premissas** da arte de amar e a prática dessas premissas. A discussão dos meios de chegar à arte pode ser útil para seu domínio.

Requisitos gerais:

1. Antes de tudo a prática de qualquer coisa exige *disciplina*. Nunca serei bom em coisa alguma se não for disciplinado. O problema é a disciplina na vida inteira da pessoa. O homem moderno tem excessivamente pouca disciplina fora da esfera do trabalho. Quando não trabalha quer ficar ocioso. Ficar ocioso é uma reação contra a rotinização. Sem a disciplina a vida se torna estilhaçada, caótica e falha de concentração.

2. A *concentração* é condição necessária para o domínio de uma arte. Faz-se muitas coisas ao mesmo tempo. **A falta de concentração facilmente se mostra na dificuldade em ficar a sós conosco mesmos.** Sentar-se quieto sem falar, sem fumar nem beber é quase impossível para a maioria das pessoas.

3. Terceiro fator é a *paciência*. Necessária para alcançar alguma coisa. Quem anda atrás de resultados rápidos não aprende uma arte. Mas a paciência é prática tão difícil como a disciplina e a concentração. O sistema incentiva a rapidez. Os transportes são cada vez mais rápidos. Os valores humanos tornam-se determinados por valores econômicos. O que é bom para as máquinas deve ser bom para os homens, mas não sabe o que fazer com o tempo que ganha – a não ser matá-lo.

4. A condição do aprendizado de qualquer arte é uma *preocupação suprema* com o domínio dela. Se a arte não for de suprema importância, o aprendiz nunca a aprenderá. Ficará amador e não mestre. A maioria são amadores na arte de amar. Quem aspira

tornar-se mestre na arte de amar deve começar por praticar a disciplina, a concentração e a paciência em todas as fases de sua vida.

A disciplina na sua prática deve ser praticada, não como uma regra exterior mas como a expressão da vontade própria de alguém, sentida **como agradável**; não como algo doloroso como se pensa no ocidente. O oriente reconheceu há muito tempo que aquilo que é bom para o homem deve também ser agradável, apesar de no início ter que superar certas resistências.

A concentração é bem mais difícil na nossa cultura. Deve-se aprender a ficar só consigo mesmo, sem ler, sem ver televisão, sem fumar, sem beber. Ser capaz de concentrar-se significa ser capaz de ficar consigo mesmo e essa capacidade é precisamente uma condição da capacidade de amar. **A capacidade de ficar só é a condição da capacidade de amar.**

Ficar só é difícil. Produz inquietação, nervosismo, ansiedade. É necessário permitir que a mente se esvazie. Tentar fechar os olhos e ver uma tela branca em frente, tentar remover todos os pensamentos e imagens que interferem e acompanhar a própria respiração, senti-la, ter o senso do próprio Eu como centro das minhas forças, como criador do meu mundo.

Deve-se aprender a ficar concentrado em tudo que se faz, em ouvir música, em ler um livro, em falar com uma pessoa, em ver uma paisagem. Se se está concentrado pouco importa aquilo que se esteja fazendo. As coisas importantes e as menos importantes assumem nova dimensão de realidade, porque detém a integral atenção da pessoa.

Ficar concentrado em relação aos outros significa ser capaz de ouvir. Muitas pessoas ouvem as outras sem ouvir realmente. Assim ficam cansadas, o que não ocorre quando ouvem com concentração. Qualquer atividade concentrada torna-nos mais despretos. Ficar concentrado significa viver plenamente o presente. A concentração deve ser praticada por pessoas que mutuamente se amam. Devem aprender a estar próximas uma da outras sem fugir.

O começo da prática da concentração será difícil, implica a necessidade de ter paciência, como a criança que aprende a andar.

Ninguém pode aprender a concentrar-se, sem tornar-se sensível a si mesmo. O motorista é sensível às mudanças da superfície da estrada. Aos movimentos dos carros a frente, contudo ele não está pensando em todos esses fatores. Ser sensível a outro ser humano, um exemplo é a sensibilidade da mãe com seu filhinho, as manifestações da vida dele sem ansiedade, mas em estado de alerta, de equilíbrio, receptiva a qualquer comunicação significativa que provenha da criança.

Uma pessoa comum tem sensibilidade com relação aos seus processos corporais. A dor é fácil de experimentar porque temos idéia do que é sentir-se bem. A mesma sensibilidade com os próprios processos mentais é muito mais difícil porque muitos não conheceram uma pessoa que funcionasse otimamente. Toma como norma o funcionamento psíquico de pais e parentes. Muitos nunca viram uma pessoa amorosa ou uma pessoa de integridade, coragem e concentração. A fim de ser sensível a si mesmo, é preciso ter uma imagem do funcionamento humano completo, saudável. Esse é um dos fatores mais críticos de nosso sistema educacional.

Enquanto ensinamos conhecimentos, estamos perdendo aquele ensinamento que é o mais importante para o desenvolvimento humano: o ensinamento que só pode ser dado pela simples presença de uma pessoa amorosa: o exemplo; ao professor cabe ensinar e transmitir atitudes que tornam as pessoas mais humanas.

Acontece que só os professores/educadores sabem fazer isso. Os que simplesmente são professores sabem, apenas, reproduzir o conteúdo da disciplina que ensinam. São meros professores. Meros reprodutores daquilo que sempre foi e sempre se ensinou. Como se valesse para toda a eternidade. Mas o mundo (a natureza e a sociedade) está em contínua mudança. Então, se quisermos contribuir para o nascimento de uma sociedade melhor, mais justa e mais segura, precisamos fazer mais do que simplesmente ensinar nossa disciplina de matemática.

E vocês alunos do Curso de Licenciatura em Matemática a Distância da UFPel sabem isso muito bem! Porque a maioria de vocês, em suas postagens, afirmaram que o gosto pela matemática veio do exemplo de algum professor de vocês. E vocês sabem que esse interesse de vocês não veio apenas do gosto que o professor tinha pela disciplina. Veio, certamente, muito mais pela maneira carinhosa e respeitosa com que o professor tratava vocês. Ele sabia que se vocês acreditassem, se quisessem e se dedicassem, vocês poderiam aprender qualquer coisa. Inclusive **MATEMÁTICA!** Que muitos acham ser a “*matéria mais difícil*”! Isso é que é ser **EDUCADOR!** Desenvolver a pessoa do aluno, fazê-lo acreditar em si mesmo, aumentar sua auto-estima! Porque, simplesmente, **ENSINAR** matemática, sem ligar para as pessoas dos alunos, não é tão difícil. Mais difícil é saber **EDUCAR.**

Os alunos do CEAD da UFPel-UAB-3 que pensam se tornarem, não só **BONS PROFESSORES**, mas também **ÓTIMOS EDUCADORES**, deveriam baixar da INTERNET o livro do Erich Fromm: “**A Arte de Amar**”! O livro é ótimo! É muito gostoso de ler! E ensina muitas coisas úteis para a vida que cada um de nós está vivendo! Ensina como viver e como se relacionar com as pessoas com as quais convivemos. Ensina também que o **AMOR**, para ser verdadeiro amor, tem que ser **PRODUTIVO!** Um amor que provoca crescimento nas pessoas que se aproximam de nós.

Qualidades que são de significação específica para a capacidade de amar: A NÍVEL INDIVIDUAL.

1. A principal condição para a realização do amor é a **superação do narcisismo.** Só se experimenta como real aquilo que existe dentro da pessoa, fenômenos do mundo exterior são percebidos somente do ponto de vista de serem úteis ou perigosos. O polo oposto é a objetividade: faculdade de ver as coisas e as pessoas

como são, objetivamente, e a capacidade de separar esta imagem objetiva de uma imagem formada pelos desejos e temores que se tenham. Todas as formas de psicose mostram a incapacidade de ser objetivo em grau extremo. A única realidade que existe é o que existe dentro dela: seus temores, e desejos. Falha completamente em ver um mundo objetivo exterior. Variam os graus de adulteração narcisista da realidade. A única realidade para ela é ela mesma.

Nas relações inter-pessoais há maridos que formam imagens de suas esposas como sendo dominadoras porque seu próprio apego à mãe os leva a interpretar qualquer solicitação como uma restrição a sua liberdade; quantas esposas acham seus maridos ineficientes ou estúpidos porque não correspondem à imagem fantasiosa de um brilhante cavaleiro?

2. A faculdade de pensar objetivamente é a razão. A atitude emocional por trás da razão é a *humildade*. Somos objetivos somente sendo humildes. A prática de amar requer o desenvolvimento da humildade, da objetividade e da razão.

2.1. *Humildade* e 2.2. *objetividade* são indivisíveis como é o amor. Tenho coerência na minha objetividade. Se quiser aprender a arte de amar, devo esforçar-me pela objetividade em todas as situações e tornar-me sensível às situações em que não sou objetivo. Adquirir objetividade e razão com todos aqueles com quem entro em contato é meio caminho andado na arte do amor. A capacidade de amar depende de nossa capacidade de crescer de desenvolver uma orientação produtiva em nossas relações com o mundo e para conosco mesmos.

3. A prática da arte de amar exige a prática da fé. O processo de emersão, de crescimento, de despertar requer como condição necessária a fé. A fé racional é uma convicção enraizada na própria experiência que se tem de pensamento e sentimento. É a qualidade de certeza e firmeza que nossas convicções possuem. Fé é um traço do caráter que embebe toda a personalidade, em vez de

uma crença específica. A fé racional tem raízes na atividade produtiva intelectual e emocional. No pensamento racional a fé racional é componente importante. O processo do pensamento criador começa com a “visão racional”

A história da ciência está repleta de exemplos de fé na razão e de visões de verdade. A cada passo dado da concepção de uma visão racional até à formulação de uma teoria a fé é necessária: a fé na visão como algo racionalmente válido; a fé na hipótese, como proposição igualmente provável; a fé na teoria final. Esta fé se enraíza na experiência própria, na confiança depositada no próprio poder de pensamento, de observação e de julgamento. A fé racional tem raízes numa concepção independente, baseada na apropriada observação produtiva e no pensamento, apesar da opinião da maioria.

Na esfera das relações humanas, a fé é a qualidade indispensável a qualquer amizade ou amor significativo. “Ter fé” em outra pessoa significa estar certo de que ela merece confiança de seu amor. Fé em nós mesmos, esse núcleo é que constitui a realidade por trás da palavra “Eu” e sobre ela se baseia nossa convicção de nossa própria identidade. Só quem tem fé em si mesmo é capaz de ser fiel aos outros. A fé em si mesmo é uma condição de nossa capacidade de prometer, é uma das condições da existência humana.

Outro significado da fé é a fé que temos nas capacidades alheias. As potencialidades da criança desenvolverão se lhe forem dadas condições adequadas ao seu desenvolvimento. A fé estabelece a distinção entre educação e manipulação. A educação identifica-se com o auxílio a criança para que realize suas potencialidades. A manipulação se baseia na ausência de fé no crescimento as potencialidades e na convicção de que uma criança só se sairá bem se os adultos introduzirem nela o que é desejável e suprimirem o que pareça indesejável. Não há necessidade de ter fé num robô porque nele também não há vida.

A fé nos outros tem sua culminação na fé na ***humanidade***. Como a fé na criança, baseia-se na ideia de que as potencialidades do homem, dadas as condições adequadas, ele será capaz de edificar uma ordem social governada pelos princípios da igualdade, da justiça e do amor. Temos essa fé num pensamento porque este é o resultado do que nós mesmos observamos e pensamos. Temos fé nas potencialidades alheias, nas nossas, nas da humanidade, porque e só até o grau em que experimentamos o crescimento de nossas próprias potencialidades, a realidade do crescimento em nós, a força de nosso próprio poder de razão e amor.

A base da fé racional é a produtividade: viver por nossa fé significa viver produtivamente. Não há fé racional no poder, há submissão. A história tem provado que o poder é o mais instável de todas as realizações humanas. Fé e poder se excluem mutuamente.

4. A fé requer ***coragem***, a capacidade de correr um risco, a disposição de aceitar mesmo a dor e a decepção. Ser amado e amar requer coragem, a coragem de julgar certos valores como sendo de extrema preocupação, de saltar a frente e apostar tudo nesses valores. Viver perigosamente como propunha Mussolini é a coragem do niilismo. Enraíza-se numa atitude destrutiva para com a vida, na predisposição de lançar fora a vida por ser incapaz de amá-la. A coragem do desespero é o contrário da coragem do amor, como a fé no poder é o contrário da fé na vida. A fé pode ser praticada a cada momento.

A prática da fé e da coragem começa com os pequenos detalhes da vida diária. Quando se tem conscientemente medo de não ser amado, o medo real, embora habitualmente inconsciente, é o de amar. Amar significa entregar-se sem garantia, dar-se completamente na esperança que o nosso amor produzirá amor na pessoa amada. Amar é um ato de fé. Se o meu amor não produzir amor no outro eu não estou amando.

5. Uma atitude indispensável à prática da arte de amar é a **atividade interna**, o uso produtivo dos próprios poderes. O amor é uma atividade; se amo estou em constante estado de ativa preocupação pela pessoa amada e pelos outros. Isso não seria possível se eu fosse preguiçoso, se não estivesse em permanente estado de alerta, de conhecimento, de atividade. Vasto número de pessoa hoje está semiadormecidas. Estar plenamente acordado é condição para não aborrecer nem ficar aborrecido, que é uma das principais condições para amar. Ser ativo em pensamento, sentimento, olhos, ouvidos o dia inteiro, evitar a ociosidade interior – é condição indispensável para a prática de amar.

A capacidade de amar reclama um estado de intensidade, de alerta, de vitalidade acentuada resultante de uma orientação ativa e produtiva em muitas outras esferas da vida. Se não se é produtivo em outras esferas da vida também não se é produtivo no amor.

Qualidades que são de significação específica para a capacidade de amar: A NÍVEL SOCIAL.

A discussão da arte de amar liga-se inseparavelmente ao reino social. Se amar significa ter uma atitude amorosa para com todos, se o amor é um traço de caráter, deve ele existir nas relações que se tenham com a família, amigos e com aqueles com os quais se tenha contato pelo trabalho, negócios, etc. Não há divisão de trabalho entre o amor pelos nossos e o amor pelos estranhos. Esta concepção é estranha em nível de uma sociedade como a nossa. Propõe uma mudança bastante drástica do que é costumeiro nas relações sociais. Nelas, no melhor das hipóteses nossas relações são determinadas pelo princípio da **probidade**. Significa não usar fraudes ou enganos na troca de artigos ou serviços, bem como na troca de sentimentos.

“Dou-te tanto quanto me dás” em bens materiais como no amor, eis a máxima ética predominante na sociedade capitalista. Sua máxima contribuição ética. As razões deste fato estão na própria natureza da sociedade capitalista. Na sociedade capitalista o fator que tudo determina é a troca no mercado. Mercado de artigos, mercado de trabalho, ou mercado de serviços. Cada pessoa troca àquilo que tem para vender por aquilo que seja adquirir, sob as condições do mercado, sem uso da força ou da fraude.

Na prática é uma distorção, uma versão mais popular do princípio Bíblico “Ama a teu próximo como a ti mesmo” o que é inteiramente diferente da ética da probidade. Significa amar ao próximo, isto é, sentir-se responsável por ele, um com ele, ao passo que a ética da probidade, significa não se sentir responsável, nem um, mas distante, separado; significa respeitar os direitos do próximo, mas não amá-lo. A prática do amor deve começar pelo reconhecimento da diferença entre probidade e amor.

Questão importante: Se na nossa organização social e econômica cada um é orientado a buscar suas próprias vantagens, se é governada pelo princípio do egoísmo temperado apenas pelo princípio ético da probidade, como se poderá agir dentro dessa moldura de sociedade e ao mesmo tempo praticar o amor?

Esta questão é respondida de maneira radical pelo abandono de todas as preocupações seculares, da vida dos mais pobres, pelos monges cristãos e por pessoas como Tolstoi, Albert Schweitzer e Simone Weill. Mais atualmente conhecemos Madre Tereza de Calcutá e outros. Outros entendem que há incompatibilidade entre o amor e a vida normal em nossa sociedade. Falar de amor não passa de sermão, é uma racionalização de cinismo. A pessoa comum afirma: “Eu gostaria de ser um bom cristão... mas teria de morrer de fome se levasse isso a sério”. Esse radicalismo resulta do niilismo moral.

Pensadores radicais que reconhecem o fato de uma necessidade histórica como as pessoas comuns que pensam daquela forma são autômatos, sem amor. A resposta da absoluta incompatibi-

lidade entre o amor e a vida “normal” só é correta no sentido abstrato. O princípio que alicerça a sociedade capitalista e o princípio do amor são incompatíveis. Mas deve-se admitir que o capitalismo seja uma estrutura complexa, constantemente mutável, que ainda permite boa porção de inconformismo e de latitude pessoal. Pessoas capazes de amar, sob o presente sistema, são necessariamente exceções. O amor é um fenômeno marginal à sociedade de hoje.

Aqueles que se preocupam seriamente com o amor como uma resposta racional ao problema da existência humana, devem, então, chegar à conclusão de que importantes e radicais mudanças em nossa estrutura social são necessárias para que o amor se torne um fenômeno social. O rumo de tais mudanças apenas pode ser sugerido.

Nossa sociedade é dirigida por uma burocracia gerencial, por políticos profissionais, o povo é motivado pela sugestão da massa, seu alvo é produzir mais e consumir mais, como finalidades em si. Todas as atividades se subordinam a metas econômicas; os meios tornam-se fins; o homem é autômato – bem alimentado, bem vestido mas sem qualquer preocupação última pelo que constitui sua qualidade e função peculiarmente humanas. Para que o homem seja capaz de amar deve ser colocado em seu lugar supremo. Deve ficar capacitado a compartilhar, da experiência, a compartilhar do trabalho. No melhor dos casos compartilhar dos lucros.

A sociedade deve ser organizada de modo que a natureza social e amorosa do homem não se separe de sua existência social, mas se unifique com ela. Se for verdade que o amor é única resposta sadia e satisfatória ao problema da existência, a sociedade não deve excluir o desenvolvimento do amor por sua contradição com as necessidades básicas da natureza humana. Na verdade falar de amor não é “pregar sermão”, pela simples razão que significa falar da última e real necessidade de todos ser humano. Analisar a natureza do amor é descobrir a sua total ausência hoje e criticar as condições sociais responsáveis por essa ausência.

Ter fé na possibilidade do amor como fenômeno social é uma fé racional baseada em penetração na própria natureza do homem.

BIBLIOGRAFIA

FROMM, Erich. *A Arte de Amar*. Rio de Janeiro-Belo Horizonte. Editora Itatiaia Limitada, 1995.

A MANIFESTAÇÃO DA AFETIVIDADE EM INDIVÍDUOS QUE PARTICIPARAM DE SESSÕES DE BIODANÇA

Geny Aparecida Cantos¹
Anne Liss Weiler²

Resumo

No presente texto discutem-se aspectos de expressão se sentimentos e afetividade de pessoas que participaram de sessões semanais de biodança, durante o ano 2009/2010, um programa de atendimento alternativo para doenças cardiovasculares. Este artigo considera também o papel determinante da afetividade no desenvolvimento humano, bem como elementos de saúde. Como recurso metodológico utilizou-se dados um questionário elaborado por Alves (2000) que foi preenchido 110 participantes. Durante as sessões de biodança as pessoas eram incentivadas a fazer comentários a respeito das vivências, sendo possível identificar, nos comentários dos alunos as diversas formas de manifestação da afetividade. Os resultados obtidos evidenciaram formas diferenciadas

¹ Prof(a) Dr(a) do Departamento Análises Clínicas da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) – SC, facilitadora de biodança. geny@ccs.ufsc.br; aluna de extensão

² Aluna de extensão

de inter-relações, mostrando a dificuldade dos participantes em exteriorizarem suas emoções e suas transformações após as sessões de biodança. .

Palavras-chave: Biodança, afetividade, prevenção.

THE AFFECTIVE MANIFESTATION IN THE INDIVIDUALS WHO PARTICIPATE IN BIODANCE SESSIONS

Abstract

In this paper we discuss aspects of feelings and affectivity , whose members had weekly sessions of biodance during the year 2009/2010, a program of alternative care for diseases cardiovasculares. This article the crucial role of emotions in the human development aspects, including elements of health. The methodology resource data we used a questionnaire developed by Alves (2000) that was filled by 110 people. During the biodance sessions the individuals were encouraged to make comments about experiences. Thus, it was possible to identify, by the comments of the people, the various forms of affection expressed. The results show a variety of inter-relationships are realizing the difficulty of the participants express their emotions, and the factors who enhances human development and your transformations after biodance sessions.

Key-words: Biodance, affection, prevention

Introdução

O Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa Extensão e Atendimento a Dislipidemia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina (NIPEAD – HU-UFSC), em sua história de 13 anos, têm realizado trabalhos voltados para prevenção de doenças cardiovasculares. No início, o programa era voltado somente para a prevenção e tratamento de pessoas com dislipidemia e que pertenciam à comunidade universitária. Em 2002, percebeu-se que esse grupo populacional vivia em constantes estímulos estressantes e estavam apresentando doenças em função do estresse psicológico (Rosein et. al., 2004). A partir dessa constatação os profissionais integrantes desse Núcleo passaram a buscar outros modelos assistenciais.

Assim, em 2002, foi criado o projeto de Extensão intitulado “*Efeito terapêutico da biodança na restauração do equilíbrio e saúde mental de pacientes com dislipidemia.*”. Esse trabalho propunha a busca à saúde dessas pessoas e também controle de estresse. Durante cinco anos, em torno de 150 pessoas participaram das sessões de biodança. Como forma de monitoramento, exames laboratoriais eram realizados e relacionados com estresse. Um grupo de 20 pessoas, com uma frequência acima de 80%, dançou pelo menos por dois anos. Percebeu-se que esse grupo, comparado a um grupo controle (pessoas que participavam do programa, mas não faziam biodança) ao longo do processo terapêutico, apresentou melhoras no colesterol e frações bem como na glicemia e magnésio. Esses parâmetros bioquímicos tiveram boa correção com estado de estresse (Cantos, et. al, 2005).

Com o passar dos anos, segundo relatos, as pessoas com dislipidemia que faziam biodança, já sentia fortalecidas e

integradas e/ou passaram ter novos interesses, de forma que o grupo começou a esvaziar. Entendemos que a vida, a morte, a juventude a velhice, o bem e o mal fazem parte do mesmo jogo e que a própria natureza traz a semente da criação e da destruição. O próprio código genético de cada célula traz a informação que permite que ela cresça, desenvolva e produza a renovação celular. Ou seja, a constante transformação de todas as coisas obedece a uma ordem em busca de harmonia. O que é constante nisto tudo é a mudança, a criatividade, o nascimento constante do novo. A mudança é própria da natureza da vida.

Assim entendendo o momento presente, nos últimos quatro anos sentimos necessidade de ampliar o grupo de biodança e abrimos para a comunidade em geral. A integração com outros facilitadores de biodança e alunos de extensão nos permitiu criar dois grupos: no Córrego Grande em Florianópolis, que passou a atender, sobretudo, a comunidade local e outro no Colégio de Aplicação da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) que atendeu a comunidade universitária.

A dinâmica de construção dos grupos foi diferente. No início de cada semestre abria-se vagas para inserção de novas pessoas, uma vez que muitos participantes tinham que remanejar os horários de acordo com a grade curricular ou outra atividade que queriam com exercer. Nessa perspectiva, com a consciência da amplitude, os facilitadores buscavam conhecer a nova realidade do grupo, onde o componente educativo para o crescimento individual e coletivo tinha sempre como pressuposto essencial o diálogo.

Paralelo às sessões de biodança ministradas, via extensão, o projeto continuava a desenvolver ações de prevenção e intervenções para doenças cardiovasculares, sendo que eram oferecidas consultas junto ao setor de cardiologia e nutrição da UFSC e palestras mensais educativas que abordava temas ligados à prevenção dessas doenças e também a realização de exames

laboratoriais. Utilizava-se também como forma de comunicação diversos questionários sobre estresse.

Ao longo desses anos percebeu-se que a biodança representou uma ação de extensão, pois por meio da música, do canto, do movimento e de situações de encontro no grupo, foi possível induzir vivências integradoras e afetivas nos seus membros. As vivências levaram também a uma maior estabilidade orgânica, pois as pessoas puderam relaxar deixando o corpo movimentar-se sem preocupações, criando sua própria linguagem e liberando suas emoções.

Dando continuação às investigações nos anos 2008/2009 o projeto ganhou asas e permitiu que seus integrantes pudessem refletir e ter espírito crítico para fazer escolhas. Foi aplicado um questionário sobre consciência do estresse (Alves, 2000). Por meio das respostas obtidas desse questionário foi possível introduzir mudanças positivas na realidade das pessoas envolvidas. Ou seja, as pessoas eram convidadas a construir seu próprio caminho, pois à medida que tomavam consciência do seu poder elas relatavam que mudavam a si próprio e o ambiente em que viviam (Cantos et.al. , 2009).

Contudo, a tomada de consciência levou a certa inquietude em certas pessoas, pois elas perceberam que tinham que enfrentar as dificuldades advindas. Atentas a essa percepção criou-se uma ação que podemos chamar de diálogo reflexivo, que segundo Schon (1992) é capacidade da reflexão sobre a ação. Como estratégias, realizamos almoços comunitários, onde as pessoas tinham mais tempo para se expressarem livremente, trazendo seus cotidianos familiares e reflexões e estratégias da consciência construídas para administração de suas emoções e sentimentos.

Concomitante, essas vivências proporcionaram uma ampliação da capacidade de análise reflexiva, de forma que procuramos buscar e identificar os fatores geradores das dificuldades enfrenta-

das e suas reações. E os avanços conquistados nos levaram a uma nova avaliação, agora sobre afetividade, onde os sentimentos, as emoções e as relações interpessoais pudessem ser mais bem avaliadas.

A palavra afetividade provém de “afetivo”, do latim *affectatio*, que significa a impressão interior que se produz devido a um fator interno ou externo. A afetividade funciona nos planos centrais e mais profundos do organismo vivo: lá onde o psíquico se funde com o orgânico; lá onde nasce às energias que são utilizadas para satisfazer as necessidades de todo o ser humano (Rodriguez & Cruz, 2009). Vallejo-Nágera (1997) entende a afetividade como o modo por meio do qual o nosso ser interior é afetado por tudo aquilo que ocorre à nossa volta, o que provoca sensações que oscilam entre dois pólos opostos: amor-desamor, alegria-tristeza, recusa-aceitação.

Rolando Toro (2002), o criador da biodança, diz que a afetividade é um potencial inato que garante a conservação da vida. Nascemos do aconchego do útero materno, da sensação de segurança que ele nos proporciona, mas vivemos em um vazio existencial, em uma busca incessante de juventude, beleza, conforto e consumo, onde as emoções e sentimentos são bloqueados. Somos seres sociais, nascemos carentes de afeto, atenção e aceitação. O medo faz com que as pessoas se relacionem apenas com parte do outro, o que impede que a relação seja verdadeira. Sentimos e não nos expressamos. Segundo Vecchia (2001) é o afeto que nos dá alegria de viver, a sensação de nos sentirmos vivos, ligados à natureza e aos outros seres humanos.

Sob tal perspectiva este trabalho pretende discutir a manifestação da afetividade nos processos interativos, de forma que a construção e interpretação dos dados possam destacar alguns aspectos considerados mais significativos na compreensão da dimensão afetiva.

Metodologia

Entre os meses de março 2009 e abril de 2010, foram ministradas sessões de biodança de forma gratuita, para dois grupos distintos, atendendo ao todo em torno 110 pessoas. Um grupo foi constituído sobretudo pela comunidade da Universidade Federal de Santa Catarina e outro pela comunidade do bairro Córrego Grande de Florianópolis/SC. A idade dos integrantes variou entre 20 e 65 anos, sendo que a maioria era do sexo feminino.

Cada grupo foi formado por aproximadamente por 30 pessoas. Contudo, no decorrer do processo, muitos desistiram e no final dos dois semestres de 2009, em cada grupo permaneceram em torno de 15 pessoas. Esses grupos tiveram o caráter aberto, ou seja, era permitida a entrada de novos membros em qualquer das etapas do processo. No ano 2010 novos grupos foram reabertos, onde priorizou os participantes que haviam frequentado os grupos anteriores (20% das pessoas continuaram em seus respectivos grupos). Foi explicado para cada indivíduo que entrava no grupo sobre a atividade de extensão que o NIPEAD-HU-UFSC se propunha, seus objetivos. Na primeira sessão de biodança os participantes assinavam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e respondiam um questionário sobre a sobre afetividade e qualidade de vida (Alves, 2002). As sessões foram realizadas semanalmente, com duração de 2 horas.

A estrutura de uma sessão foi dividida em dois momentos:

a) Uma parte verbal (roda de intimidade verbal) de uma hora: onde este espaço foi aberto para depoimentos dos participantes referentes às vivências da sessão anterior, às descobertas e mudanças existenciais e o compartilhar do sentir (*feedback*)

b) Uma parte vivencial de uma hora: onde os exercícios de biodança foram conduzidos de forma a estimular os potenciais

genéticos de cada participantes, e melhorar a auto-estima da pessoa e conseqüentemente o seu bem estar biológico e psicológico. Esta parte se deu logo após a parte verbal. Os exercícios foram desenvolvidos progressivamente, respeitando o estágio de crescimento do grupo. Em média 12 exercícios foram realizados por sessão, sendo que os mais frequentes foram rodas diversas, caminhares, encontros e jogos lúdicos. As músicas utilizadas foram de diferentes gêneros, incluindo as clássicas e populares. Cada música foi associada ao exercício, levando em conta o objetivo da aula.

Foram trabalhadas cinco linhas de vivências: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência. .A vitalidade foi trabalhada por meio dos mecanismos reguladores do organismo como: o sono, a temperatura, o apetite, no funcionamento harmonioso das vísceras e órgãos do corpo; a sexualidade foi relacionada com desejo do prazer com a capacidade de desejar buscar e desfrutar das coisas boas da vida das relações, da intimidade e do contato corporal; a criatividade foi relacionada com a capacidade de renovação de busca de soluções de expressividade, de produção artística e de participação de um mundo melhor; a afetividade foi relacionada com o extinto gregário com o vínculo com o semelhante, com amor indiscriminado pelo ser humano, com a solidariedade, com altruísmo e com amizade e a transcendência será relacionada com o anseio de harmonia existencial e de integração cósmica, com a capacidade de ir além de si mesmo, identificando com meio ambiente e com o universo.

No ano 2010 foi dada mais ênfase a vitalidade e afetividade devido às observações das necessidades do grupo.

Resultados e Discussão

Este trabalho apresenta os resultados de uma pesquisa realizada sobre afetividade com pessoas que participaram das sessões

de biodança. Os conteúdos analisados englobaram diversos sentimentos tais como alegria, tristeza, admiração, raiva, mágoa, pena, desprezo, admiração, manifesto (ou não) pelos participantes. Tentamos descobrir as maiores dificuldades afetivas dos integrantes de biodança e perceber alguns elementos presentes nos dias de hoje que bloqueiam a expressão desses sentimentos.

As variáveis afetivas foram coletadas por meio de um questionário de afetividade e por meio de depoimentos. Os registros das respostas do questionário aplicado foram agrupados em categorias de análise, de forma a interpretar os dados que tivessem significados percebidos pelos sujeitos envolvidos no processo, conforme mostra a tabela 1. Esse questionário proporcionou 15 variáveis, que nos possibilitaram dividir os resultados em 5 grupos:

a) A dimensão afetiva presente nas falas e nas carícias

Para entender os sentimentos manifestos nesta categoria consideramos os padrões culturais da nossa sociedade, cujas restrições morais, emocionais e psicológicas tem influenciado nas crenças e comportamentos. Embora ninguém possa escapar a história de sua própria sociedade, a cultura não é algo fixo. Podemos caminhar em direção ao nosso benefício, em direção ao afeto e a expressão do mesmo, de forma que a troca de experiências e aquisição nas relações cotidianas possa estabelecer uma dinâmica de conhecimentos rumo à saúde. Montagu (1986) crê que a privação do toque, do contato e dos movimentos corporais é a causa básica de numerosos distúrbios emocionais, que incluem comportamentos inadequados, resultando na incapacidade de criar relacionamentos fundamentais com outras pessoas.

Neste trabalho pelas respostas do questionário de afetividade observou-se que 13% e 10% dos indivíduos sentiam vontade de falar com carinho e acariciar pessoas queridas, respectivamente,

e não expressavam esses sentimentos (tabela 1). Na roda verbal houve relatos de dificuldades de expressão quando as pessoas iniciavam as sessões de biodança.

“Sempre é difícil desnudar, de se expor, principalmente em grupo, onde um não conhece o outro”

“Tenho dificuldade de expressar meu carinho”

“Não estou acostumada a encostar-me no outro, principalmente quando não tenho intimidade, mas estou aberta”.

A apreciação dessas experiências possibilitou identificar elementos que dificultavam a expressão da afetividade, de forma que as pessoas passaram a buscar melhor integração com os outros e com o ambiente a sua volta. E com algumas sessões de biodança houve relatos onde as pessoas conseguiram tocar pessoas sem constrangimento.

“Me senti amparada, conectada ao grupo, entregue”.

“Tive uma sensação de liberdade”

“gostei do trabalho com afetividade. Comparando o jardim de flores, o cuidado que temos com as flores é o mesmo cuidado que devemos ter conosco. Me senti muito bem cultivada pelos braços que me cultivaram, da mesma maneira que cultivei a plantinha.”

E isto acontece porque biodança nos conduz para que esse contacto, só que de maneira mais profunda, de forma que se possa alcançar a categoria de carícia. Esse modo de relacionar-se faz com que os integrantes tenham uma menor probabilidade de desenvolver doenças, melhorando a saúde mental, e indiretamente o bem estar físico, uma vez que a tristeza a solidão muitas vezes estão ligadas à ausência de afeto.

b) Sentimentos admiração e pena

Aparentemente esse dois sentimentos são semelhantes pois trazem as características teleológicas de julgar e acompanham o uso da faculdade de juiz. Friedrich Nietzsche diz que a vontade é impotente perante o que esta por trás dela. Assim esses sentimentos surgem muitas vezes em função da necessidade do preenchimento de uma carência e acompanham, juízos valores, onde o outro acaba sendo o nosso espelho, revelando nossos anseios, nossas aspirações, nossa moralidade, vaidade e tantos outros sentimentos. Admiramos os nossos desejos e sentimos pena daquilo que é contrário a este sentimento.

Neste trabalho observou que 27.7% dos integrantes sentiam, mas não expressavam sentimentos de admiração não por certas pessoas, e que 37,2% tinham dificuldade em expressar pena de alguma pessoa em dificuldade. Na biodança considera-se importante romper com as barreiras que emocionais de maneira que possamos expressar nossos desejos e fluir de forma mais natural e saudável. Depoimentos mostram que por meio da biodança foi possível proporcionar aos seus integrantes encontros de reciprocidade, de conexão e de espontaneidade e integra, reforçando e desenvolvendo um núcleo afetivo. A pessoa era convidada a expressar-se verbal e corporalmente com toda sinceridade, com a intensidade e prazer da energia amorosa.

. “Me senti viva. fazia tempo que não era abraçada assim. Eu fazia outras terapias, mas a gente não se abraçava. Respirava muito, nas não tinha o aconchego”.

“O abraço nos deixa mais autêntica. Hoje sou mais livre. Abraço com mais prazer. Antes era um abraço formal. Hoje é gostoso”.

c) O ser autêntico e suas crenças

Vivemos em uma sociedade inautêntica e fragmentada, em que pensamos uma “coisa”, sentimos outra e agimos de outra forma. Somos “doentes da civilização”. E essa compreensão entre as dualidades representativas entre sentir e demonstrar caminha em paralelo à mesma realidade entre patologia e cura, desequilíbrio e equilíbrio. Maturana (2001) diz que somos seres emocionais e que nos comportamos pelo sentir/pensar/agir. Do ponto de vista biológico pode-se dizer que harmonia se estabelece quando a pessoa é capaz de agir em conformidade aos seus pensamentos e emoções. Se as emoções são bloqueadas elas influenciam o sistema nervoso autônomo e favorecem, por exemplo, uma crise hipertensiva, que em determinados pacientes com predisposição genética, essas crises podem se tornar permanentes (Mac Fadden & Ribeiro, 1998).

E diferentes visões de mundo existentes e comportamentos daí advindos modelam futuras reações e comportamentos nas pessoas. Dentro deste contexto podemos perguntar: qual é a causa que tenho por determinado comportamento? O que significa ter determinado comportamento? Qual é a crença que temos que nos impede de mudar?

Moscovici (1985), diz que as crenças constituem a base interpessoal do comportamento social e que estas podem determinar padrões comportamentais adotados. Elas orientam as ações, a direção e o significado para a vida do homem. E assim a sociedade vai exercendo uma ação sobre nossos sentimentos, sobre nossos risos e sobre nossas lágrimas e a toda nossa mímica, além do jogo de sentimentos que o subjazem. Os adultos de hoje receberam instruções que empobrecem a expressão externa das nossas emoções. Sofremos porque procuramos esconder os nossos estados afetivos, os nossos gritos e as nossas cóleras. Nos amortecemos com nossos medos e com o pudor das nossas emoções. E essa inexpressão emotiva em relação aos gestos, às lágrimas e a todas reações que

falamos explicam determinados comportamentos. Neste trabalho pode-se notar que 22% e 24,4% das pessoas sentem mas não demonstram emoção, respectivamente, ao ler certas notícias ou ver alguns filmes.

Neste sentido a biodança resgata nos ajuda a livrar de preconceitos, de crenças arcaicas e nos leva a uma vida plena, sem medos, restabelecendo sua coerência e unidade para fazer frente às pressões da existência. Assim durante as aulas de biodança houve relatos de sentimentos de liberdade de expressão verbal, e as pessoas mostraram-se mais livres no processo de comunicação.

Precisei da biodança para me refazer toda semana como ser humano. Minha sensibilidade ficou muito mais afinada a partir das sessões de biodança. Hoje em dia tenho facilidade em chorar e acho que isto significa estar mais conectado com minha emoção”

“Demonstro mais meu afeto. É um amor genuíno. Um carinho indiferenciado”

“Cada vez mais estou me integrando e entregando-me com este grupo. Estou reconhecendo o outro, sentindo confiança. A gente tem liberdade. Quanto mais me entrego mais gosto”.

d) Esperança

Segundo Ferraz et al. (2006), a felicidade é uma emoção básica caracterizada por um estado emocional positivo, com sentimentos de bem-estar e de prazer. Neste trabalho pode-se notar que o sentimento de felicidade e a expressão do mesmo foram relatados pela maioria dos integrantes.

“Se não tivermos motivo para viver a vida fica sem sentido. De repente vai florescendo a vida. Para viver a vida tem que ter uma motivação. Já chorei muito. Troquei todas as minhas tristezas por alegria e vamos que vamos.”

“Me senti muito alegre. Esta semana deu tudo certo e me lembrei que tem a haver com o que dançamos sobre esperanças”

e) Felicidade e seus contrastes

Algumas idéias e possibilidades foram levantadas durante a sessão verbal das sessões de biodança, onde foram considerados às necessidades pessoais, os anseios, os espaços de harmonização, construção e solidariedade. O trajeto metodológico utilizado neste trabalho dimensionou as práticas de saúde mental, considerando que cada sujeito trás em si suas marcas, com dores e alegria, afetos e desafetos. Alguns relatos demonstraram a necessidade de alegria e o progresso atingido

“Estava precisando de alegria. Estava no casulo, com medo de me aprofundar nos relacionamentos. Hoje sou diferente”.

“Estou amando a vida. Tudo é muito bom. Tudo está a mil maravilhas. Estou vibrando. Estou transbordando de alegria.”

Observando os dados obtidos do questionário (tabela 1) pode-se notar que 40,2% e 31,1% dos participantes sentiam, mas não demonstravam esperança e tristeza, respectivamente, mas que ao participarem das sessões de biodança tomaram novas posturas.

“Eu estava também muito chateado e abalado por um relacionamento que não deu certo. Minha estratégia de superação era “endurecer” e ficar indiferente a dor. O resultado dessa dissociação foi um episódio sintomático que me levou a síndrome do pânico. Hoje sinto-me completamente diferente, muito mais aberto a explorar as potencialidades da vida. Estou reconstruindo minha vida amorosa e apaixonado novamente”.

Outro dado foi em relação ao remórcio de certos atos praticados: 32% sentiam não demonstravam. E por último, 33,9%

sentiam mas não demonstravam a desilusão com determinadas pessoas.

A hipótese aqui levantada é que as formas de relacionamentos praticados levam o indivíduo a contradições ideológicas, de forma que o mesmo quer fazer alguma coisa, mas acaba em uma atmosfera de medo, não conseguindo lidar de forma integrada no seu ambiente natural. Tais atitudes e comportamentos criam uma cultura de desconfiança nos processos de comunicação e partilha, de forma a prevalecer à competição, o julgamento, restringindo a capacidade da pessoa de ver, dialogar e de criar. Alguns relatos sustentam essa hipótese

“A biodança foi fundamental para mim , pois estive bastante estressado com meus alunos da escola pública onde trabalho. Tudo que aprendia em termos de cortesia e solidariedade não valia naquele contexto. Os alunos eram agressivos, desleais e até sádicos”.

Mas a saúde psicológica requer a expressão e a partilha das experiências emocionais, a expressão inclusive das divergências por mais sérias que elas pareçam. E nessa busca a biodança tenta, em um emaranhado de contribuições, recuperar a natureza biológica esquecida; traz o amor como a única emoção que expande o comportamento inteligente, recupera nossa autonomia, liberdade e responsabilidade.

f) Sentimentos de raiva, agressividade e mágoa

Há divergências profundas quanto à forma de conceber esses sentimentos. Normalmente as interações ocorridas no processo de socialização inibem a expressão de sentimentos como raiva, agressividade e mágoa, sendo esse o cerne biológico da estrutura humana, inconsciente e temido. Operar de acordo com essa lógica é deixar de conceber a agressividade como algo associado

ao domínio primário, instintivo que supostamente exigiria satisfação. Entra em cena, aqui, a complexidade de um sujeito contido que pode explodir a qualquer momento de forma destrutiva.

Segundo Freud (1974), os homens são criaturas entre cujos dotes instintivos devem-se levar em conta uma poderosa cota de agressividade, pois toda manifestação de vida é agressiva e esta pode ser considerada uma forma de nos protegermos e de dar limite (Moreira et. al, 2009). A nível biológico pode-se dizer que o organismo humano se comporta sempre em dois momentos básicos: carga-descarga, tensão-distensão e contração-expansão. Este comportamento pode ser bem observado no ciclo menstrual, onde ocorre tensão e acúmulo de líquidos, seguido por descarga e relaxamento. Também o chamado "relaxamento natural", após as práticas esportivas configura-se dentro dessa categoria (Albertine, 2006).

Assim, se a agressividade for vista como um acompanhante necessário de qualquer manifestação afirmativa de vida, mediante o estabelecimento de relações, quando exprimimos os nossos sentimentos, seja no diálogo das nossas necessidades, desejos, impulsos, frustrações, aspirações, afetos, emoções, poderemos reconhecer detalhes e aspectos bem circunscritos de eventos singulares, que permitirão vislumbrar complexas mudanças positivas.

Neste trabalho pode-se observar 25,5% dos participantes tiveram dificuldade de expressar agressividade. O que chama a atenção nesse tipo de reflexão é que o amor e ódio constituem os principais elementos a partir dos quais se constroem as relações humanas e que os mesmos são passíveis de transformações. Se considerarmos que é na esfera do inter-humano que se desenvolve a liberdade do homem, o elemento essencial de ajuda terapêutica nos conduz ao desenvolvimento do indivíduo em suas possibilidades de viver livre e em direção a atitudes auto-reguladoras e fortalecedoras de ciclos reguladores, de forma que se possa a atingir um

nível de sistema bem sucedido, que tende a estabilidade, consistência e harmonia.

Outro aspecto importante dessa discussão é a necessidade básica do ser humano de amar e ser amado de forma razoavelmente satisfeita. Sentir-se amado é sem dúvida uma condição importante para que o indivíduo assegure seus desenvolvimentos emotivos, intelectuais e até mesmo físicos. Essa complexidade que permeia as interações e relações humanas abre brecha para interpretações de análise que são feitas no discurso da comunicação direta. Por exemplo, quando uma pessoa sente mágoa por ser tratada injustamente é importante investigar quais as causas que regem os problemas daquele indivíduo em particular. Outras vezes a pessoa por não se sentir amada sente raiva e temor. Quando se conhecem as causas fica mais claro o entendimento para que a pessoa se liberte do sentimento que lhe fez mal (Lopez, 1998). Neste trabalho 31,6% das pessoas sentiam mas não expressavam o desprezo por certas pessoas e 22,5% não demonstravam o sentimento de mágoa quando alguém o tratavam injustamente (Tabela 1).

Mas como o decorrer das sessões de biodança houve uma mudança geral na expressão dos sentimentos do indivíduo, pois as dificuldades apresentadas permitiram que se priorizassem vivências que pudessem contribuir para expressão desses sentimentos.

“Tenho que cuidar para não ser mal educada. Sempre agi como se tudo estivesse bem. Agora estou reagindo. “Estou com uma auto-regulação, não estou sendo mal educada, também não estou sendo permissiva.”

“ Sempre fui muito educada. O que está acontecendo comigo agora estou ponderando e refletindo sobre as situações..Sinto que estou ocupando meu espaço”

“Tinha dificuldade em me expressar porque não queria magoar ninguém,mas agora tenho coragem e falo o que sinto com jeitinho.”

“Tinha muita resistência quando entrei na biodança, mas depois de um tempo fazendo biodança percebi que meus problemas diminuíram. Tinha muito medo de viver. Vivía só em casa e não era uma pessoa firme. Agora me lembro sempre das aulas e tenho atitudes de firmeza, digo o que quero e me sinto muito bem.”

Observamos também melhora na qualidade da saúde das pessoas e que elas se revelavam mais integradas consigo mesmas, mais harmonizadas e felizes.

“Tudo na minha vida tudo muito quadrado e agora vejo de forma redonda. Uma energia nova está fluindo”.

“A biodança me ensinou que a gente muda o que a gente quer mudar. É um processo que respeita a progressividade de cada um e a gente vai se encontrando.”

TABELA 1. Porcentagem dos sentimentos e suas demonstrações presentes em participantes de grupo de

biodança e pelos mesmos e a comparação destas duas variáveis. Florianópolis 2009/2010.

SENTIMENTO	SENTEM	DEMONSTRAM	SENTEM E NÃO DEMOSTRAM
Vontade de acariciar as pessoas queridas	88.0%	75.0%	13.0%
Vontade de falar com carinho com as pessoas queridas	78.3%	68.3%	10.0%
Admiração por certas pessoas	88.2%	60.5%	27.7%

Pena de alguma pessoa em dificuldade	85.7%	48.5%	37.2%
Emoção ao ler certas notícias	83.0%	61,0%	22.0%
Emoção de ver alguns filmes	85.7%	61.3%	24.4%
Esperança	89.0%	48.8%	40.2%
Felicidade	87.5%	82.5%	5.0%
Tristeza	85.5%	54.4%	31.1%
Remórcio por certos atos praticados	84.9%	52.9%	32.0%
Desilusão com determinadas pessoas	83.4%	49.5%	33.9%
Desprezo por certas pessoas	74.8%	43.2%	31.6%
Raiva em certos momentos	86.5%	61.8%	24.7%
Agressividade quando o irritam	79.2%	53.7%	25.5%
Mágoa quando alguém o trata injustamente	89.2%	66.7%	22.5%

Dados retirados do questionário de afetividade (Alves, 2002) aplicado no início da primeira sessão de biodança.

Considerações finais

Este trabalho mostra a necessidade de uma abordagem terapêutica diferenciada capaz de fortalecer a liberdade de expressão afetiva. Por outro lado, o mesmo permitiu também uma reflexão mais condizente com a proposta de trabalho do NIPEAD-HU-UFSC, de forma que a equipe pode adotar abordagens que pudesse ampliar as formas de perceber, de sentir, de compreender e de comunicar, sendo esses elementos catalisadores para mudanças, sobretudo no plano afetivo. Essa percepção abriu também espaço para questões fundamentais à existência da vida coletiva, e trouxe instrumentos que tem contribuído na melhor qualidade de vida das pessoas envolvidas.

Assim, pretende-se que este artigo seja um instrumento a mais para incitar profissionais de saúde e educação a utilizarem estratégias que considerem às necessidades afetivas, de forma que o sujeito seja livre para expressar com naturalidade os sentimentos manifestos nas experiências envolvidas.

Agradecimentos

Aos integrantes do Núcleo de Pesquisa, Ensino e Assistência a Dislipidemia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina (NIPEAD-HU-UFSC), pela parceria prestada no desenvolvimento deste trabalho. Agradeço também Jonathas G. de Medeiros (facilitador de biodança) e Renata Bitencourt (facilitadora de biodança)

Referências

ALBERTINI, P. Reich e a possibilidade do bem-estar na cultura. **Psicol.** V.14, n.2 pp. 61-89, 2003

ALVES G.L.B; **A consciência e o stress.** Curitiba, PR: Editora Souza, 2000

BAKHTIN, M. **Marxismo e filosofia da linguagem.** 8.ed. São Paulo: Hucitec, 1997

CANTOS G. A. *et. al.* Biodanza como nova abordagem terapêutica para pacientes com problemas cardiovasculares. **Rev. Pensamento Biocêntrico.** V. 2, pp.5-10, 2005

CANTOS, G. A. *et.al.* Atendimento multiprofissional e interdisciplinar para pacientes com dislipidemia de uma comunidade universitária: relatos de uma experiência de 10 anos. **Rev Ciências Saúde** , v.26, pp.33 - 42, 2007

CANTOS G.A *et.al* Considerações sobre estado de estresse á luz da consciência: resultados preliminares de indivíduo que participaram de um programa para doenças cardiovasculares. **19º Seminário de Iniciação Científica da Universidade Federal de Santa Catarina**, outubro, 2009

D'ALENCAR, B.P.;*et.al.* . Significado da biodança como fonte de liberdade e autonomia na auto-reconquista no viver humano. **Texto Contexto - Enferm.** v.15, pp. 48-54, 2006.

FERRAZ, R. B.; TAVARES, H. ZILBERMAN, M.L. Felicidade: uma revisão. **Rev. Psiquiatr. Clín.** v..34, n.5, pp. 234-242, 2007.

LOPEZ E.M. **Os quatros gigantes da alma.** Olympio editora, Rio de Janeiro, RJ, 1998

MAC FADDEN MAJ, RIBEIRO A.V. Aspectos psicológicos e hipertensão arterial essencial. **Rev Assoc Med Bras** v. 44, n.1, pp. 4-10, 1998

MATURANA, H. **Emoções e linguagem na educação e na política**. Belo Horizonte: UFMG, 2001

MOSCOVICI, S. **La era de las multitudes**: un tratado histórico de la psicología de las masas. México: Fondo de la Cultura Económica, 1985.

MONTAGU A. **Tocas: o significado humano da pele**. Summus editorial, 4 ed, v. 34. São Paulo, SP, 1986

MOREIRA, A C G. *et.al* . Quem tem medo do lobo mau? Juventude, agressividade e violência. **Rev. latinoam. Psicopatol. Fundam.** v.12, n.4, pp. 677-697, 2009

MORENO, J.L. **Psicodrama**. SP: Cultrix, 1993

RODRIGUEZ, J. Á. CRUZ, M. F.. Análise descritiva da afetividade nos professores em formação na faculdade de ciências da educação da Universidade de Granada. **Rev. Lusófona Educação**, v.14, pp.125-144, 2009

ROSEIN G. E, *et. al*. Influência do estresse nos níveis sanguíneos de lipídios, ácido ascórbico, zinco e outros parâmetros bioquímicos. **Acta Bioquím Clin Latinoam.**, v. 4, pp.39-46, 2004

VALLEJO-NÁJERA, J.A. **Guía práctica de Psicología**. Madrid: Ediciones Temas de Hoy, 1997

VECCHIA, A MA. D. **Ética: afetividade e cuidado pela vida**. 2 ed, produção independente, Pelotas, RS, 2001

VECCHIA, A. M.D. Afetividade: convergência entre educação bioncêntrica e a educação dialógica de Paulo Freire. **Rev. Pensamento Biocêntrico**, v.2, pp.07-10, 2005

VIGOTSKI, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

VISCOTT, David. **A linguagem dos sentimentos**. SP: Summus, 1982

SCHON, D.A **Formar professores como profissionais reflexivos**. NÓVOA, Antônio (coord.) Os professores e sua formação. Lisboa: Dom Quixote, 1992.

SCHNEIDER, M. **Afeto e Linguagem nos primeiros escritos de Freud**. São Paulo, Escuta, 1993

TORO R. **Biodanza**. São Paulo (SP): Ed. Olavobrás; 2002

WALLON, H. **Psicologia e educação da criança**. Lisboa: Editorial Vega, 1979.

Neuromusicologia

Uma Abordagem Neurofisiológica e Filosófica

Carmen Helena Gessinger¹
Lilian Rose M. da Rocha²

Resumo:

O presente artigo é o desenvolvimento de uma abordagem do ponto de vista neurofisiológico, bem como uma reflexão a nível filosófico sobre a Neuromusicologia. Esta ciência surgiu de uma necessidade humana em desvendar os misteriosos efeitos da música sobre o homem.

Como captamos o som? Como a música afeta nossa vida?

Discorreremos sobre quais as via percorridas pela música e onde somos afetados por ela do ponto de vista neurofisiológico, bem como tecemos uma reflexão sobre a natureza do som e seu poder de transformação.

Palavras Chaves: Neuromusicologia, efeitos da música, natureza do som.

¹ Odontóloga, Enfermeira, Facilitadora Didata de Biodanza, em formação em Psicodrama, em formação em Curso de Aprofundamento em Biodanza em Neurociências- Milão-Itália.

² Farmacêutica, Analista Clínica, Consultora Laboratorial, Especialização em Homeopatia, Musicista, Coordenadora Musical de Grupos Vocais, Facilitadora Didata de Biodanza.

INTRODUÇÃO:

Nossa abordagem inicial se dá através dos caminhos percorridos pelo som desde o momento em que o mesmo é captado pelo sentido da audição até o seu processamento final no cérebro. Este processo é de grande complexidade, pois além do aspecto neurofisiológico em si, ele envolve aspectos das diferenças emocionais e experiências de vida de cada um.

Devido este caráter primordial da música na vida do ser humano, buscamos uma reflexão filosófica onde ressaltamos a natureza vibratória do som como gerador de processos de transformação, já que a música é considerada por muitos cientistas uma habilidade inata do homem.

PERCEPÇÃO MUSICAL

A percepção musical é uma tarefa extremamente complexa, pois engloba diferentes aspectos, padrões e associações decorrentes da complexidade da música e das diferenças emocionais, experiências e treinamento de cada indivíduo.

Todos estes aspectos têm um efeito significativo de como e onde o cérebro processa a música e este processo como um todo se inicia através do sentido da audição.

A audição é o sentido mais antigo que possuímos, pois é o primeiro a se formar intra-uterinamente: começa na 4ª semana de gestação, amadurece no 5º mês e é o único órgão sensorial a atingir completa diferenciação e tamanho adulto mais ou menos na metade do desenvolvimento fetal.

Quando ouvimos um som, o nosso ouvido externo capta o mesmo, focaliza, transfere e conduz a onda de pressão sonora (**energia sonora**) pelo canal auditivo em direção à membrana timpânica.

O tímpano vibra e essa vibração é transmitida aos ossículos, atuando diretamente sobre o martelo, de modo que, ele, a bigorna e o estribo oscilem em resposta ao som e, através do movimento mecânico (**energia mecânica**) da pressão vão conduzindo o som do meio gasoso para o meio líquido do compartimento seguinte.

Esses ossículos estão no ouvido médio que funciona como um transformador acústico.

O estribo empurra a cóclea, que se situa numa cavidade no osso temporal (ouvido interno) criando pressão variável sobre o fluido lá dentro.

Na cóclea estão as células ciliadas, que são os receptores sensoriais que vão gerar os estímulos elétricos, através de seqüências de descargas nervosas (**energia nervosa**) para o nervo auditivo, que vai transmiti-los ao cérebro, no córtex auditivo, que se situa no lobo temporal.

A cóclea separa os sons complexos em suas freqüências elementares e cada célula ciliada está afinada para diferentes freqüências de vibração, sendo que no cérebro também temos células que respondem melhor a freqüências específicas.

O nervo auditivo que recebeu informação nervosa das células ciliadas vai transmitir os dados para o tronco cerebral que vai filtrar as informações e as passa para o tálamo que vai direcionar a informação para o córtex ou a bloqueia.

Esta função de “porteiro” nos permite, por exemplo, prestar atenção a um só instrumento numa orquestra.

O cérebro processa a música de forma distribuída: Existem muitas áreas auditivas no córtex cerebral e são de difícil delimitação.

A percepção musical envolve as áreas primárias, secundárias e terciárias do sistema auditivo (A1, A2 e A3), as áreas de associação auditivas (AA) nos lobos temporais e a Área de Wernicke que está ligada à percepção da linguagem e do processamento da maioria das funções intelectuais do cérebro e se localiza na área adjacente..

As áreas auditivas primárias, que recebem sinais do ouvido interno através do tálamo, estão envolvidas nos primeiros estágios da percepção musical, tais como frequência de um tom, contornos melódicos e o volume.

As áreas secundárias processam os padrões mais complexos de harmonia, melodia e ritmo.

As áreas terciárias adjacentes dariam uma percepção geral da música.

Segundo estudos realizados no Instituto de Fisiologia da Música e da Medicina da Arte, em Hannover, na Alemanha o lado esquerdo do cérebro parece processar elementos básicos como os intervalos musicais e ritmos e o lado direito reconheceria características como a métrica e o contorno melódico.

O córtex auditivo primário é “reafinado” pela experiência, de forma que mais células se tornem maximamente reativas a sons e tons musicais importantes.

Essa reafinação, induzida pelo aprendizado, afeta os processamentos na área auditiva secundária e nas áreas de associação auditiva, onde se supõe que são processados os padrões musicais mais complexos, como harmonia, melodia e ritmo.

Aprender a tocar um instrumento reorganiza diversas áreas cerebrais, como, por exemplo, as áreas motoras, corpo caloso e o cerebelo.

Esta reorganização se faz através da plasticidade neuronal, onde há um aumento do número de sítios sinápticos e de neurotransmissores, bem como o aumento da potência da sinapse existente e a formação de novas conexões.

Os exercícios musicais desenvolvem o hemisfério esquerdo (linguagem) e beneficiam a memória e a realização de tarefas espaciais.

A música também tem influência sobre nosso estado emocional, sendo que os estudos sobre o poder da evocação afetiva da música são bem recentes.

A percepção musical relacionada com as emoções depende de algumas variáveis, entre elas a experiência emocional específica de cada um.

No entanto, de acordo com algumas pesquisas realizadas em institutos de música e aprendizagem de Paris (IRCAM) e Dijon (Lead), as reações emocionais de indivíduos sem formação musical e de músicos são bastante parecidas.

Sabe-se também que, quando temos reações emocionais (medo, alegria, tristeza) nosso corpo reage, através do Sistema Nervoso Central, com aceleração dos batimentos cardíacos, aumento da transpiração, arrepios na pele, etc.

A música produz, de fato, reações fisiológicas cuja amplitude parece depender do conteúdo emocional.

Portanto, a percepção musical envolve muitas variáveis e se inicia com a entrada do som nos nossos ouvidos, segue um caminho e depois se espalha em várias áreas do nosso cérebro, bem

como no nosso corpo todo através das nossas reações emocionais e fisiológicas.

A música é um instrumento de diálogo não-verbal, faz parte da cultura humana desde os tempos primitivos.

Perceber a música desta maneira tão complexa e cheia de variáveis faz parte de nossa vida como humanos.

Ela é inata, ela é pura energia que desencadeia processos profundos de transformação pessoal.

Processos estes que afetam não só o universo interior do próprio homem, mas também o Universo que o rodeia em todas as suas formas e manifestações.

PODER VIBRACIONAL

In principium erat verbum, está no início do primeiro capítulo do Evangelho segundo São João, o que foi traduzido como "No começo era o verbo", ou "No começo era a palavra", ou ainda "[...] o Vocábulo". Porém, pensando melhor, traduziu-se "verbum" como "[...] o Som", ou então "[...] o Canto". A sua argumentação está baseada na tradição imemorial, na qual o Criador era tido como um canto infinito, e a cristalização desse canto era a Criação. A partir dessa idéia, compreende-se o pensamento de Pitágoras, de acordo com a qual a estrutura da música primitiva seria suficiente para explicar a estrutura do Universo. Sendo assim, o estudo da música torna-se a chave do conhecimento do Cosmos.

A nossa natureza é vibratória, somos constituídos de átomos- moléculas e o som constitui a essência vibratória da totalidade da vida. Precisamos de movimento para sobrevivermos, o impulso, o estímulo é a mais pura expressão da existência da vida.

A música é uma habilidade inata do ser humano, que nos proporciona atingir níveis mais profundos de auto consciência e transformação, a fim de proporcionar saúde perfeita e bem-estar.

A música é a arte de combinar sons definidos.

Conforme Novalis, poeta alemão, o homem é um ser que possui geneticamente todas as harmonias e ressonâncias do universo. Mesmo antes de nascer, ainda no ventre da mãe o feto já entra em contato com o universo sonoro: vozes de pessoas, sons produzidos por objetos, sons da natureza, sons dos ritmos biológicos da mãe, do acalanto de sua mãe, dos seus próprios sons e outros.

Segundo Howard Gardner, a Inteligência Musical é a primeira inteligência que aparece no recém-nascido.

O feto escuta a partir da 24^a semana no útero sons musicais e não musicais; com dois meses acompanha altura, intensidade e o contorno melódico das canções maternas; com quatro meses imitam a estrutura rítmica, brincam de forma criativa e generativa; com dois anos improvisam canções e batidas e com três a quatro anos cantam músicas populares de seu grupo social, mas diminuem a improvisação e a exploração de sons.

A música sempre esteve ligada a vida do ser humano. O homem primitivo já dançava, além dos instrumentos que eles utilizavam para emitir sons e formar a música eles cantavam. Nas civilizações antigas, todo o ser que fosse possuidor da musicalidade, principalmente do ritmo, estava intimamente ligado ao divino, à iluminação, à cura. Porém, com o passar do tempo, o homem foi perdendo a sua capacidade de harmonia, por viver neste mundo, cada vez mais caótico e desintegrador. Há urgência em resgatar esse homem profundamente musical, já que a música é uma característica inata; pesquisa recentes revelam que pessoas sem formação musical reconhecem um acorde, uma melodia inacabada ou variações sobre um tema tão bem quanto um músico profissional.

E assim podemos expressar o ritmo, dançar a melodia e nos entregarmos na harmonia, que são os elementos básicos da música.

O ritmo faz parte de tudo que existe no universo, é a pulsação vibratória, é o impulso, é a essência da vida. Ele se faz presente na natureza, na vida humana, animal e vegetal, nas funções orgânicas do homem, em suas manifestações corporais, na expressão interior exteriorizada pelo gesto, no movimento qualquer que seja ele. São combinações infinitas, que possuem diferentes durações e ou combinações variadas em diferentes formas de movimento, alternando-se com inúmeras formas de repouso.

A melodia possibilita que reconheçamos a composição executada. É representada pelas figuras e símbolos musicais, que determinam o andamento, a tonalidade e a intenção melódica do compositor.

A harmonia é a sucessão simultânea e combinada de sons, adequados a um ritmo e uma melodia. A harmonia realça o sentimento que o compositor expressou ao compor a música. Ela define a melodia e aperfeiçoa o som.

Se possuímos geneticamente todas as harmonias do universo, então o nosso corpo transforma-se em um veículo de expressão musical, com os átomos formadores das células que constituem nosso corpo com os seus elétrons em constante movimento, os quais emitem ondas eletromagnéticas. A frequência destas ondas é mensurável e varia de acordo com a estrutura do corpo. As células que possuem os mesmos níveis de frequência combinam-se para formar as diversas estruturas e sistemas, que constituem um traço integrante da nossa existência física. Cada estrutura é uma harmonia de células, graças as quais é formada e mantida. Pode-se dizer então, que o som cria as estruturas do corpo, e se cada objeto da natureza tem sua própria frequência natural vibratória, que é determinado pelo tamanho, formato e material que é feito, logo ne-

cessitamos estar atentos a todas as formas de ressonância presentes em nosso meio, pois através da concordância ou discordância frequencial estaremos sendo profundamente afetados, tanto para bem como para o mal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Purves, Dale et alli. Neurociências. São Paulo: Artmed , 2005.

Lent, Roberto. Cem Bilhões de Neurônios - Conceitos Fundamentais de Neurociências. Rio de Janeiro: Atheneu, 2001.

Guyton e Hall. Fisiologia Humana e Mecanismos das Doença. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

Montello, Louise. Inteligência Musical. São Paulo: Cultrix, 2002.

Dewhurst-Maddock, Olivea. A Cura pelo Som. Madra, 1999.

Jourdain, Robert. Música, Cérebro e Êxtase. Rio de Janeiro: Objetiva, 1998.

Daniel, Adria. Bio-engenharia do Universo Construído da Acústica ao Movimento Biodança. Trabalho de Conclusão de Curso de Formação de Facilitador de Biodanza. Porto Alegre, 2008

RELATO DE PESQUISA

Práticas de Matriciamento de Redes Afetivas em Saúde Mental do CAPS II na Atenção Primária de Saúde do município gaúcho de GRAVATAÍ

Gerson Paulo Jung¹

1) Introdução:

O olhar ampliado, sentido e refletido, da interdependência entre tudo e todos, incluindo e reestabelecendo vínculos saudáveis consigo, com o outro, com a comunidade e o meio ambiente, a partir da educação biocêntrica e de práticas de desenvolvimento e reeducação de valores que acolhem, sustentam e estruturam a vida, como compaixão (colocar-se no lugar do outro), amor (identificar as qualidades e potenciais do outro), alegria, equanimidade, generosidade, paciência, persistência (esforço continuado), disciplina ética, concentração e sabedoria, vai além do controle hábil dos sintomas da doença mental, agindo diretamente nas causas originárias do sofrimento, liberando estados de saúde integral, em harmonia com vida plena que cuida, floresce e torna feliz.

¹ Psicólogo Clínico, Organizacional do Trabalho e Comunitário - Facilitador de BIODANZA Escola Gaúcha de Biodanza

2) Objetivos:

Somar, além da cultura de atendimento, centrado no especialista, limitado a sua disciplina com técnicas pré-determinadas e locais fixos, a inclusão do sentir e do saber universalmente compartilhado e validado, da e na comunidade de origem, como princípio gerador de vida.

3) Metodologia:

O Matriciamento de Redes Afetivas vem sendo aplicado em 8 USF (Unidades de Saúde da Família): Itacolomi, Neópolis, São Marcos, Morungava, Costa do Ipiranga, Sta. Cecília, Itatiaia e Barro Vermelho, da zona rural do município de Gravataí, no estado do Rio Grande do Sul, e também ocorre, com suas vicissitudes em mais outras 17 UBS (Unidades Básicas de Saúde) e USF urbanas, da cidade.

* De duas em duas semanas são efetuadas reuniões de consultoria e capacitação continuada entre as equipes multidisciplinares de cada USF/UBS e os profissionais do CAPS II, onde são estudados os prontuários de usuários ou acolhidos conjuntamente, e após avaliação cooperativa, realizado o plano de ação individualizado e coletivo, levando em conta a biografia do ser assistido em coemergência com o contexto de toda sua vida.

* Cada USF/UBS possui um grupo de saúde mental quinzenal, fundamentado nos princípios da educação biocêntrica, aberto a novos e antigos usuários e que tem a função de útero de reparentalização e constituição de uma nova rede de vínculos, reorganizadores de saúde, ações sociais, cultura de paz e responsabilidade universal, conduzidos por terapeutas do CAPS II e da USF/UBS.

* Os agentes de saúde buscam informações da realidade familiar e social do indivíduo, na comunidade onde vivem, reconhecendo recursos e potenciais disponíveis, como clubes de mães, associações comunitárias, arte, lazer, entre muitos, para ressocialização e reinclusão, dando novo nascimento ao sujeito e seu meio.

* Periodicamente são realizadas atividades de integração entre os grupos terapêuticos, como passeios, festas e comemorações, desenvolvendo mobilidade social e articulação na descoberta e vivência ,dos diversos territórios da rica identidade do município.

*Quando necessário os usuários mais comprometidos emocionalmente, são atendidos no CAPS II, por um período de cuidados mais diversos e intensivos, para fortalecimento da identidade e posterior retorno à unidade de saúde e comunidade de origem.

4) Resultados:

* Usuários ficam na comunidade e são atendidos mais precocemente.

* As equipes de saúde da família estão mais preparadas para compreensão, sentimentos, acompanhamento, resolução e comprometimento nos cuidados a saúde mental integral dos usuários.

* As equipes da unidade de saúde da família sentem-se amparadas em suas demandas transferenciais e contratransferenciais, diminuindo o stress, criando um ambiente confiante, nutritivo e produtivo de trabalho, convivência e realização.

* As diferentes equipes integram se e percebem soluções coletivas para problemas individualizados e vice-versa.

*Há maior comunicação entre os diferentes profissionais com troca e enriquecimento de saberes e fazeres, com diversidade de sentimentos e crescimento.

*Humanização do atendimento em saúde.

5) Considerações finais:

É possível, permanecendo mais próximo da comunidade de origem, reconhecendo e corajosamente unindo nossas forças na vivência dessa realidade, somar recursos locais e não locais para uma ação multi, inter e transdisciplinar, por meio do estabelecimento de novos e saudáveis vínculos afetivos, desenvolver os potenciais de vitalidade, afetividade, criatividade, prazer e transcendência pessoais e coletivos, na integralização da manifestação lúcida e plena da vida, para a conquista de um mundo mais belo e amoroso.

Referências bibliográficas:

AMARANTE, P. Loucos pela Vida: a trajetória da reforma psiquiátrica no Brasil. 2ª ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.

BASARAB Nicolescu. O Manifesto da Transdisciplinaridade. Triom, 2ªed. São Paulo, 2001.

BEZERRA, E ;Dimenstein, M. Os Caps e o trabalho em rede: tecendo o apoio matricial na atenção básica. Psicologia: ciência e profissão. V 28, n3, p 632 – 645. 2008.

CAMPOS, G.W.S. A Clínica do Sujeito: por uma clínica reformulada e ampliada. 1997. DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE PESQUISA EM SAÚDE. UNICAMP. 1997.

CÁSSIA, Regina Xavier de Andrade. Educação Biocêntrica: Vivenciando o Desenvolvimento Organizacional. Fortaleza, Banco do Nordeste, 2003.

GÓIS, C.W.L. Noções de Psicologia Comunitária. Fortaleza: Edições UFC, 1993.

DALAI LAMA e Daniel Goleman. Como Lidar com as Emoções Negativas. 4ª ed. Campus Editora, 2003.

JUNG, Gerson Paulo. Violeta: Uma Nova Abordagem em Saúde. Gravataí, Ed. Stévia, 1999.

SAMTEN, Lama Padma. A Roda da Vida Como Caminho para a Lucidez. Editora Peirópolis, São Paulo, 1ªed. 2010.

TORO, Rolando. Biodanza. 1ªed. Editora Olavobrás/Escola Paulista de Biodanza, 2002.

UMA IDÉIA DE ECOLOGIA HUMANA

Eni Spode¹

A Ecologia Humana não deve ser vista como um simples ramo da ecologia tradicional. Ela inclui tantos outros fatores (econômico, social, psicológico) que transcende os conceitos. Trata de entender as relações do homem com sua espécie, com as demais espécies viventes e com o meio físico.

Áreas de destaque - Epidemiologia, Etnologia Social (compara sociedades industriais e não-industriais), Sociologia, Biologia, Geografia, Antropologia, Física, Psicologia Ambiental com enfoque nas percepções ambientais ou no efeito de poluentes sobre o comportamento humano (Evans, 1980) e muitas outras - apresentam conhecimentos que se cruzam e se unificam para favorecer o entendimento das relações que ocorrem permanentemente num ambiente. Esse entendimento deve estimular a construção de relações mais e mais saudáveis. Por exemplo, a Arquitetura pode contar com as informações fornecidas pela Ecologia Humana para planejar a ocupação adequada do

¹ Bióloga Especialista em Ecologia Humana e didata em Biodanza

espaço. Assim, a sociedade se beneficia e participa da teia em prol da boa convivência.

Ver o mundo com outros olhos e perceber a interligação, que há em tudo, é a principal meta. Entender que a caminhada do ser humano deve ir ao encontro da capacidade de viver em harmonia, com o máximo de seu potencial de criatividade, afetividade, auto-organização e autoestima em função de uma ética essencial e de uma permanente necessidade de autopercepção, sustentabilidade e harmonização.

A Ecologia Humana, Ecologia Profunda ou Ecologia Integral - termos que estão sendo usados para designar a visão sistêmica de ambiente - redimensionam a percepção ecológica tradicional difundida na década de 70 ao considerar o próprio homem como ambiente. Sugere assim um voltar-se para si mesmo em busca de uma nova percepção do universo, onde a vida é o centro de tudo e tudo tem seu valor. Essa percepção está dentro do Princípio Biocêntrico, paradigma que fundamenta a Educação Biocêntrica e a Biodanza - sistema de desenvolvimento humano baseado em vivências de integração afetiva e renovação orgânica. Esse paradigma se inspira nas leis que conservam os sistemas vivos e estabelece um modo de sentir, pensar e agir integrados. Deve ser o ponto de partida para a formação da teia que irá contribuir para o sucesso das ações planejadas e colocadas em prática, gerando coresponsabilidade.

Tal concepção só poderá nascer em corações movidos pela força geradora de vida, o amor que contém em si valores de qualificação, ética e respeito. Cuidar das coisas implica ter intimidade, saber ouvir e entrar em sintonia. Isso gera sentimento de inclusão e une todos os fios da rede, por mais diferente que possam ser.

Estimular o conhecimento e a vivência propostos pela Ecologia Humana é dever de todos (família, escola, poder privado, poder público...) para gerar e fortalecer a cultura de proteção e

conservação de que tanto se fala. Ela deve ser praticada por todos os cidadãos, de qualquer idade e estar presente em qualquer ação, como cuidar de si, seja ao atravessar a rua, dirigir, alimentar-se ou não fazer uso indevido de drogas. Ao cuidar de si, cuida-se do outro. Isso também é cuidar do ambiente e, como diz Roberto Shinyashiki, quem ama protege.

Nessa lista de ações positivas, temos inúmeras outras: colocar o lixo no local adequado ou produzi-lo em menor quantidade; preservar, reutilizar ou reciclar todo e qualquer material; respeitar os lugares demarcados para idosos, deficientes físicos e gestantes; preservar e racionar o uso dos recursos naturais e assim por diante. Mas tudo depende de vínculo afetivo, conhecimento, conscientização (essa depende da vivência), ação e disciplina e requer constante planejamento.

Planejar significa integrar idéias e ações em prol de um objetivo. É um aprendizado que favorece a convivência em harmonia e tem relação direta com Ecologia e outras disciplinas afins, em que as teorias se diluem. Deve fazer parte da formação da criança, ter continuidade por toda a vida e ser vista com bons olhos por pais, educadores, legisladores e administradores que coordenam ações que interferem no todo, além do tempo normalmente previsto. Neste momento, é indispensável o conhecimento e a vivência de “teia” trazida por Fritjof Capra, em seu livro, *A Teia da Vida*. Nela tudo está interligado e contribui para a manutenção de cada parte

Pois vamos refletir, integrar-nos e agir dentro de parâmetros que favoreçam a sustentabilidade. Só assim vamos contribuir para uma vida mais saudável, em que não tenhamos catástrofes anunciadas.

Referências Bibliográficas

BOFF, L. Consciência Planetária.SP. Ed. Sextante, 1999.

DAWKINS, R. O gene egoísta. RJ. Ed.EDUSP, 1979

FLORES, F.Educação Biocêntrica. PA. Ed. Evangraf, 2006.

ODUM, E. P. Ecologia. 3ed. SP. Ed.Interamericana,1998.

RUSE, M. Sociobiologia: senso on contraoenso? SP. Ed. Edusp, 2003.

SPODE,E.e Clezar,R.Reeducação Afetiva.PA. Ed. Imagens da Terra, 2006.

TORO, Rolando. Biodanza.SP. Ed. Olavobrás, 2002.

WILSON, E. O. Da natureza humana. SP. Imusp, 2002.

UMA IDÉIA: BIODANZA E SAÚDE

Eni Spode

Saúde é um termo bastante abrangente e muito comum na linguagem do brasileiro, que todo o dia busca ou indica algo a fazer para ter mais saúde.

Saúde, Para a Organização Mundial de Saúde, é um “estado de completo bem-estar físico, mental e social e não a mera ausência de doença”. Esta definição descreve um estado estático e perfeito, no entanto saúde envolve um permanente intercâmbio entre o organismo e o meio requerendo estabilidade e mutabilidade nas constantes trocas, que possibilita transformação e evolução.

É exatamente a busca de estabilidade e a permanente perda deste estado que mantém a saúde e ao mesmo tempo provoca stress, diminuindo o bem-estar físico e emocional. Saber lidar com todas as variáveis que interferem neste processo requer constante aprendizado, atenção, dedicação e muita percepção. Aí técnicas como a Biodanza podem ajudar, por que facilitam através da educação, a aquisição de novos paradigmas que orientam o comportamento em prol de uma vivência mais saudável.

Vivência esta, que tem relação com o cotidiano e com o simples, como: aprender descansar, caminhar, cuidar de si, se alimentar, escutar o outro ou escutar-se, receber e dar afeto, expressar as emoções integradas ao aqui e agora, integrar o sentir ao pensar e

o agir e expressar as potencialidades no contexto familiar, profissional e social através da identidade saudável.

A aprendizagem ou a “reaprendizagem” dentro de uma aula de Biodanza se dá através de uma sequência de exercícios pré-estabelecidos, acompanhado de músicas específicas que induzem vivências de integração afetiva, manifestação da criatividade, minimização do stress, melhora na autoestima e maior capacidade de expressão. Tudo isso segue critérios de autoregulação, progressividade e respeito mútuo que geram um ambiente propício para que cada membro do grupo possa encontrar maior estabilidade emocional e com isso, acesse novos índices de saúde.

Por tanto, ter saúde e melhor qualidade de vida é uma busca diária que requer sabedoria, persistência e investimento em todos os sentidos.

Referências bibliográficas

FLORES, F. Educação Biocêntrica. Porto Alegre. Ed. Evangraf, 2006

MINUCHIN, Salvador. A cura da família. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1995.

SPODE, E. E Cezar, R. Reeducação Afetiva. Ed. Imagens da Terra. PA. 2006

TORO, Rolando. Biofanza. Ed. Olasvobrás, SP. 2002.