

Biodanza: Uma Pedagogia para a Diversidade

Dissertação de Mestrado em Estudos sobre as Mulheres

Danielle Murad Tavares

Orientador: Prof. Manuel Lisboa
Co-orientador: Prof. Daniel Matias

Junho, 2020

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Estudos sobre as Mulheres realizada sob a orientação científica do Prof. Manuel Lisboa e co-orientação do Prof. Daniel Matias.

Agradecimentos

O presente trabalho representa o momento particular de um longo percurso onde muitas pessoas fizeram parte e merecem meu maior agradecimento.

Agradeço a todas e todos os alunos/os de grupos regulares de Biodanza e pacientes de psicoterapia que sempre me abriram portas à sua mais profunda intimidade, permitindo-me refletir sobre a natureza humana. Sinto-me profundamente honrada de ter e ter tido acesso à vida privada de tantas pessoas e poder desenvolver um compromisso cada vez maior com um olhar crítico e uma preocupação ética sobre o cuidado humano.

Agradeço à minha sócia, amiga e parceira de vida, Andrea Zattar, que caminha comigo há 21 anos e com quem partilhei tantas e tantas vezes, reflexões e descobertas sobre o que significa ser facilitadora de Biodanza.

Agradeço ao Professor Manuel Lisboa pela orientação e pela confiança e abertura com o tema desse projeto.

Agradeço ao Professor Daniel Matias pela cuidadosa co-orientação; sua disponibilidade e cuidado ajudaram muito nesse percurso.

Agradeço ao amigo querido, Antonio Sarpe pela cumplicidade permanente em trocarmos para descobrir juntos novos horizontes.

Agradeço ao diretores e diretora das Escolas de Biodanza de Portugal pelo apoio constante, Antonio Sarpe, Nuno Pinto, Irene Franco e José Neves.

Agradeço ao meu marido, Emir Bechepeche e ao meu filho, João Pedro, pela constante presença amorosa e cuidadosa que me permitiu trilhar os caminhos do mestrado com apoio e tranquilidade.

Agradeço à amiga querida Brena Marinho e à Laércio Lourenço por todo apoio sempre!

Agradeço ao amigo, André Bocchetti pelas partilhas e pelo estímulo que se tornou primeira fagulha do presente projeto.

Resumo:

O presente trabalho reflete sobre uma educação radicada na experiência/vivência como um caminho para subverter a lógica binária identitária. Discutiremos a Biodanza, como uma prática somática que, através da diferença fundada pela experimentação, inaugura um percurso pedagógico para a expressão de singularidades/corporeidades múltiplas e não hierárquicas, transcendendo as práticas educacionais e sociais que sustentam as estruturas patriarcais de poder. Através de entrevistas semi-estruturadas e análise do conteúdo, discutiremos os efeitos da prática de Biodanza narrados por praticantes de diversas temporalidades a partir de dois eixos temáticos: corporeidade e sexualidade, experiência de si. A discussão gira, por um lado, em torno das reproduções de padrões binários de gênero identificados nas narrativas dos sujeitos e, por outro, aspectos das narrativas que apontam para a subversão desses padrões em direção à multiplicidade identitária. Algumas expressões performativas demonstraram uma insistente repetição. Entendemos essa insistência por reconhecer que a performatividade binária de gênero insere-se muito precocemente e estrutura uma fundação para um senso de si profundamente incorporada. Além disso, as pessoas continuam sendo bombardeadas de imagens, filmes, histórias, trocas sociais, discursos binários de gênero que exercem uma pressão constante. Por outro lado, os sujeitos também narraram a abertura um campo de descobertas e expressões identitárias que transcendem uma lógica binária de gênero.

Palavras chave: Vivência, Identidade, Corporeidade, Subjetivação.

Abstract:

The present study reflects on an education based on the notion of experience (“vivência”) as a path towards the subversion of binary gender identity logic. We will discuss Biodanza, a somatic practice that, through the difference established by experimentation, inaugurates a pedagogical way to the expression of singularities/corporities, transcending the educational and social practices that sustain patriarchal power relations. Through semi-structured interview and content analysis, we will discuss two thematic axes: corporeity and sexuality, experience of self. The discussion will, on one hand, focus on the reproduction of binary gender patterns identified in the narratives of the participants and, on the other hand, on aspects of their narratives that point to the subversion of such patterns, directed towards identity multiplicity. Some performative expressions showed an insistent repetition. We understand this insistence by recognizing how binary gender performativity is incorporated very early in life and how it provides a foundation for a deeply embedded sense of self. Furthermore, the participants continue to be bombarded with images, films, stories, social exchanges, binary discourses that exert constant pressure. On the other hand, the subjects also narrated what purports to be an opening of a field of discoveries and expressions of identity that transcend binary logic.

Key words: Experience, Identity, Corporeity, Subjectivation.

Índice

Introdução	1
I. Concepções teóricas sobre Igualdade de Gênero	5
II. Considerações sobre Epistemologia e Educação	14
<i>II. a. A epistemologia androcêntrica: A separação corpo X alma; razão x emoção</i>	14
<i>II. b. Larrosa: Sobre aprendizagem radicada na experiência</i>	16
<i>II. c. Gallo: Sobre a construção de uma educação menor</i>	19
III. A Biodanza	21
<i>III. a. A vivência e corporeidade como educabilidade: Bases epistemológicas da Biodanza.</i>	21
<i>III. b. Biodanza: Uma prática somática centrada na vivência integradora</i>	23
IV. Biodanza, encontros e desencontros com o Feminismo Pós-estruturalista	28
<i>IV. a. Encontros entre Biodanza e o feminismo pós-estruturalista</i>	28
<i>IV. b. Desencontros entre a Biodanza e o feminismo</i>	33
V. Metodologia	38
<i>V. a. Problema de partida, questões orientadoras e objetivos da investigação</i>	38
<i>V. b. Estratégia de investigação e instrumentos metodológicos</i>	39
<i>V. c. Campo de observação</i>	40
<i>V. d. Análise do conteúdo</i>	42
VI. Biodanza e Gênero	44
VI. a. Reprodução de padrões binários de gênero	44
Mulheres:	44
<i>Experiência do próprio corpo e sexualidade</i>	44
<i>Experiência de si</i>	48
Homens	52
<i>Relação com a corporeidade e sexualidade</i>	52
<i>Experiência de si</i>	56
VI. b. Escapando à performatividade em direção à pluralidade identitária	59
Mulheres	59
<i>Relação com corporeidade e sexualidade</i>	59
<i>Experiência de si</i>	65
Homens	67
<i>Relação com corporeidade e sexualidade</i>	67
<i>Experiência de si</i>	69
VII. Conclusões	72
Bibliografia	76
Anexo 1: Guião de Entrevista	88
Anexo 2: Carta de Consentimento	89
Anexo 3: Folha de Identificação	91
Anexo 4: Transcrição das Entrevistas	92

Introdução

O presente trabalho nasce de muitas inquietações sobre a estrutura patriarcal que me cercam pessoal e profissionalmente nas repetições limitantes e entediantes que presenciei ao longo da vida. Sou facilitadora de Biodanza e psicóloga clínica há vinte dois anos e tenho o privilégio de acompanhar muitas histórias de vida de forma profunda e testemunhar mudanças alcançadas com a prática da Biodanza e da psicoterapia.

Por muitos momentos da minha trajetória profissional, tornava-se muito material que os problemas que pareciam íntimos às pessoas eram repetições de uma estrutura social; não podiam ser analisadas e modificadas pela ação individual, e essa perspectiva limitada acabava por sobrecarregar o indivíduo de uma responsabilidade e um poder que o suplantava.

Além disso, como Diretora de uma escola de formação de Biodanza, sinto a responsabilidade de repensar questões e discursos que replicam estruturas de dominação. Mais do que uma reflexão, uma obrigação ética nesse sentido, pois formamos pessoas que se tornarão agentes de transformação social.

Soma-se o contexto político atual, onde vivemos uma onda de um populismo de extrema-direita, manifestado pelo governo de Trump nos Estados Unidos e outros países, como Brasil, Polônia e Hungria, além de alguns países europeus, populismo esse que se tem caracterizado por ataques frontais aos direitos de gênero (Lennon & Alsop, 2020). O discurso dessa direita radical insurgente é visivelmente anti-feminista, conservador, nacionalista, racista e xenofóbico. Penso que esse contexto político urge por uma insistência às questões da igualdade de gênero.

Por tudo isso, refletir sobre a Biodanza à luz de uma percepção feminista afigura-se importante de forma a poder discutir como é possível concretizar um projeto de transformação social através de uma educabilidade que enraíza os sujeitos em seu corpo e sua diversidade.

Entendendo a educação como uma fonte produtora e reprodutora de papéis socialmente estabelecidos, também podemos concebê-la como uma porta para subverter o

binarismo, quando desobedece tais prerrogativas. Uma pedagogia que considere o corpo, sua sensibilidade, surpresa e disruptividade para traçar uma educabilidade transgressora da heteronormatividade. Transcender uma lógica de dominação é abrir espaços para acolher a diversidade, para a construção coletiva e relações de colaboração. Nesse sentido, o presente estudo interessa-se por averiguar se e como uma prática centrada na vivência pode revelar-se como uma educabilidade que escape à lógica falocêntrica, gerando formas alternativas de viver.

Concebemos aqui um sujeito plural, não binário, simplesmente humano, com toda multiplicidade que o fenômeno humano pode revelar, que pode existir e se constituir de forma muito mais ampla que somente as possibilidades habituais da cultura falocêntrica. A construção binária é histórica e estabelece uma legitimação social de uma suposta e falsa superioridade de um gênero sobre outro. Nos interessa saber quais as outras possibilidades que se abrem para além desse molde patriarcal quando o sujeito se expõe aos limites da experiência, de sua imprevisibilidade e seus riscos.

A corporeidade assume um estatuto fundacional da identidade, produzida e reproduzida através das experiências do sujeito. Essa noção interessa-nos especialmente no sentido de indagar como o corpo pode alcançar patamares de liberdade e reconstrução, uma vez que recupere sua amplitude de aprendizagem. Recuperar, no sentido de recobrar uma confiança na experiência somática como fonte de conhecimento. Isso significa ampliar a noção de cognição para além da racionalidade e da objetividade desejadas pelo pensamento científico.

Para realizar tal percurso, analisaremos os mecanismos de ação de Biodanza e discutiremos como e se, podem desconstruir normas e convenções culturais que nos constituem como sujeitos através da liberdade de experimentação.

Primeiramente, estudaremos o feminismo (ou feminismos) e o desencadeamento dos conceitos de sexo e gênero desenvolvidos a partir de perspectivas variadas em suas distintas fases, nomeadamente, primeira, segunda, terceira e quarta vagas feministas.

No capítulo seguinte, analisaremos a epistemologia logocêntrica - considerada pela crítica feminista como patriarcal (Oliveira e Amâncio, 2006) - estruturada na sobrevalorização da razão, e seu impacto no sistema educacional. Uma educação logocentrada nega aspectos da sensibilidade e materialidade dos corpos.

Exploraremos, após, as idéias de Jorge Larrosa sobre aprendizagem radicada na experiência e as de Sílvio Gallo sobre a construção de uma educação menor. Jorge Larrosa, doutor em filosofia da educação e professor da Universidade de Barcelona, e Sílvio Gallo também doutor em filosofia e história da educação e professor na Universidade de Campinas, são dois teóricos que criticam a perspectiva logocêntrica e colocam em palco um caminho pedagógico que parte de bases epistemológicas que podem ser situadas numa perspectiva pós-moderna. Partem da descrença em relação ao pensamento racional, ao ideal de objetividade e ao modelo científico e colocam em foco a experimentação, a implicação subjetiva e a diferença como bases epistemológicas.

Posteriormente, explicitaremos os conceitos de corporeidade através das inspirações de Merleau-Ponty e vivência de Wilhelm Dilthey para relacioná-los ao modelo teórico e proposta pedagógica da Biodanza e também explicitar as bases metodológicas do sistema.

No capítulo IV, apontaremos as interseções e dissidências entre a proposta educacional da Biodanza e a teorização de autoras e autores pós-estruturalistas e feministas de terceira vaga. Destacam-se alguns pontos centrais: o reencontro com o corpo para superar a racionalidade excessiva e redutora de uma epistemologia androcêntrica e a ausência de modelos universais de aprendizagem através da indução de vivências integradoras, elementos compreendidos como base para a constituição de uma pedagogia que pretende “desconstruir normas e convenções culturais que nos constituem como sujeitos” (Larrosa, 2002, p. 19).

Segue-se à revisão bibliográfica, uma discussão de entrevistas semi-estruturadas a sujeitos praticantes de Biodanza através da análise de seu conteúdo. Abordamos em nossa análise, aspectos que, por um lado, refletem a possibilidade de abertura de espaços alternativos de aprendizagem e subjetivação e, por outro lado, a manifestação da reiteração de padrões performativos. Nessas entrevistas, os sujeitos tiveram oportunidade de narrar sua experiência e identificar os pontos de mudança cruciais na sua percepção de si, na relação com sua corporeidade e sexualidade e conseqüentemente, na forma de lidar com as outras pessoas e com o mundo.

Resumidamente, interessa-nos identificar no presente trabalho que aspectos da prática de Biodanza se apontam para a abertura de uma multiplicidade identitária.

Surtem também outros interesses mais específicos, como o de refletir sobre a natureza das práticas corporais em seu viés educativo e transgressor e ampliar a compreensão conceitual sobre a Biodanza sob uma luz feminista, abrindo espaço para novas pesquisas que possam dar continuidade a esse estudo.

I. Concepções teóricas sobre Igualdade de Gênero

O feminismo é tanto um campo político, quanto teórico-epistemológico que se estrutura a partir de posições variadas e variantes (Narvaz e Koller, 2006). Não se pode falar de um movimento feminista, mas de feminismos que com o correr do tempo trazem questionamentos, conceitos e posições políticas distintas. Cada fase demonstra suas peculiaridades e questões específicas. A própria definição de gênero passa por transformações importantes a serem mencionadas no sentido de contextualizar o conceito usado no presente trabalho.

Os indícios mais marcantes do feminismo ocidental ocorreram durante a Revolução Francesa, primeiro, através da publicação do livro *A Vindication of The Rights of Women* de Mary Wollstonecraft em 1790 que reclamava a legitimação e amplitude dos direitos políticos femininos, enfatizando o direito à educação (Oliveira e Cassab, 2008). Um ano depois, Olympe de Gouges escreve *Déclaration des Droits de la Femme et de la Citoyenne*, famoso documento informado pelos ideais da Revolução Francesa, que também reclamava os direitos civis e políticos das mulheres e lhe acaba por custar a guilhotina (Diamond, 1994).

Somente nos séculos XIX e XX, o feminismo se organiza como movimento estruturado, expressando-se como instrumento crítico e reivindicatório (Silva, 2008). Os trabalhos produzidos nessa época, denominada a primeira vaga feminista, giraram em torno de explicitar as causas da opressão feminina na história do patriarcado e se assentaram essencialmente nas diferenças entre homens e mulheres, procurando explicar a dominação em função dessas diferenças (Conceição, 2009). Surge, nesse momento, o sufrágio, um movimento social, político e econômico de reforma, dessa fase inicial do feminismo ocidental, cujo objetivo era vindicar o direito de votar das mulheres (Oliveira e Cassab, 2008).

Destaca-se um dos maiores símbolos do movimento feminista do século XX, a francesa Simone de Beauvoir com seu livro *Segundo Sexo* de 1949 (Moraes e Santos, 2019). Sua afirmação “não se nasce mulher, torna-se mulher” é a mais familiar expressão de sua visão sobre a diferença sexual como uma posição discriminatória e fabricada

culturalmente - a mulher colocada no lugar secundário do 'outro' (Kaufmann, 1986).

É impossível situar com exatidão o início do movimento da segunda vaga, no entanto, a década de 60 estabelece-se como um período de importante ressonância simbólica quando manifestações públicas significativas ocorrem na Europa e Estados Unidos (Whelehan, 1995). A segunda vaga é caracterizada pela resistência às definições tradicionais do que é 'ser mulher'. As mulheres começaram a refletir sobre o passado feminista até então, e reconceber o potencial de liberação feminina excedendo os parâmetros de uma discussão exclusivamente política para abranger também as forças sociais que constituem esse sistema de dominação (Whelehan, 1995).

Há uma mudança significativa de enfoque: de mulher para mulheres (Conceição, 2009, p. 740). Já não se fala de uma forma unificada e coerente de se ser mulher, mas da possibilidade de suas múltiplas expressões. Um outro aspecto marcante na discussão durante os anos 60 e 70, centra-se na sexualidade feminina e na confrontação dos imperativos reprodutivos (Kline, 2010).

O conceito de gênero, nesse momento, é elaborado como a construção social das identidades sexuais e abre caminhos para a desconstrução e desnaturalização do masculino e do feminino. Em 1968, Robert Stoller utiliza pela primeira vez o conceito de gênero no livro *Sex and Gender*, diferenciando o conjunto de características anatômicas e biológicas de homens e mulheres do caráter socialmente construído da masculinidade e feminilidade (Duarte e García-Horta, 2016). Quatro anos mais tarde, Ann Oakley populariza o termo com seu livro *Sexo, Gênero e Sociedade* (p. 111). O gênero, portanto, passa a ser pensado como um dos elementos constitutivos das relações sociais e de dominação.

Neste momento histórico, entre as feministas norte-americanas, a discussão centra-se em torno da denúncia da opressão feminina e a valorização da diferença entre homens e mulheres; já entre as feministas francesas, o foco gira em torno da visibilidade da experiência feminina (Narvaz e Koller, 2006). A americana Betty Friedan com seu livro *The Feminine Mystique* de 1963, retoma as idéias de Beauvoir, denunciando a insatisfação das mulheres com seu papel atribuído de 'rainhas do lar', trazendo à tona sua infelicidade com essa identidade e contribuindo para que lutem por seus direitos (Boris, 2014). As francesas Julia Kristeva, Hélène Cixous e Luce Irigaray sustentariam que a

direção da resistência feminina se manifesta na reexperiência dos prazeres do corpo - *jouissance* - defendendo uma *écriture féminine* (Jones, 1989). Hélène Cixous foi quem primeiro sugeriu o termo em 1974/5, depois retomado e consolidado por Irigaray e Kristeva (Santos, 2008): o termo se baseia na idéia de uma escrita vista como um gesto sexual.

Essas autoras compartilham a idéia de que a oposição da mulher aos padrões fálico-simbólicos deve iniciar pela experiência de seu corpo. Sua posição se baseia na reafirmação da diferença da experiência feminina - é através da afirmação dessa diferença que as mulheres podem se libertar da dominação do sistema falocêntrico e conquistar uma subjetividade livre (Santos, 2008). Num mundo patriarcal, segundo as autoras francesas, as mulheres não têm como se representar, pois o que está representado é o masculino - o universal, a norma. O feminino, se torna “o outro”, o negativo. Nesta lógica, o feminino e o masculino estão numa posição assimétrica; e o feminino situado como negativo, cai neste vazio. A afirmação dessa *jouissance* é o caminho para alcançar esse reconhecimento e a subversão da dominação patriarcal, como proposto por Santos (2008). E para isso, é necessário começar pela sexualidade, pelo prazer, pela relação com o próprio corpo, pela diferença genital.

Surge nesta mesma época, o debate sobre a interseccionalidade colocando em questão aspectos diversos como a raça, a condição sócio-econômica, a orientação sexual, a origem étnica, entre outros elementos considerados como constituintes das relações de dominação (Hirata, 2014). O termo interseccionalidade foi originalmente cunhado por Kimberlé Crenshaw em 1989, mas a preocupação com a realidade multifacetada das formas de desigualdades é anterior, tendo como marco simbólico o manifesto *Combahee River Collective* de 1977 que propunha o entrelaçamento de opressões (Henning, 2015). Esse manifesto surge do trabalho de um coletivo de feministas negras e lésbicas nos Estados Unidos entre 1973 e 1980. Tal movimento denominado *Black Feminism* criticava de maneira radical o feminismo branco, de classe média e heteronormativo (Hirata, 2014), propondo um *stand point* mais amplo na análise da opressão feminina, incluindo esses aspectos fundamentais e determinantes.

Essas teorizações de segunda vaga ainda se fundamentavam na diferenciação entre gênero/sexo, tomando o sexo como natural e o gênero como construção social. As

críticas pós-modernas dirigem-se especificamente a esse modelo baseado na distinção sexo/gênero (Soihet, 2013). Afirmam que tais concepções tomam “o sexo como sendo natural e, portanto, ahistórico, identificado com o corpo também considerado ahistórico” (Conceição 2009, p. 743) e referem-se à impossibilidade de sustentar essa noção essencialista, tomando um viés desconstrutivo em suas discussões.

Nos anos 1980, a crítica chamada pós-modernista ou pós-estruturalista da ciência ocidental introduz o paradigma da incerteza e da subjetividade no campo do conhecimento (Narvaz & Koller, 2006). As feministas, influenciadas especialmente pelo pensamento de Michel Foucault e de Jacques Derrida passam a sustentar que as subjetividades são construídas através de discursos socialmente reproduzidos e reprodutores de uma estrutura hegemônica, rejeitando um caráter fixo da oposição “masculino *versus* feminino” e enfatizando a importância da historização dos sentidos, em lugar de aceitá-los como óbvios ou como estando na natureza das coisas (Soihet, 2013). Surge, assim, a terceira terceira vaga do feminismo, cuja proposta concentra-se na teorização da produção discursiva da subjetividade; caracteriza-se especialmente pelo questionamento das premissas da teoria tradicional do sujeito - dos essencialismos, binarismos e lógicas identitárias – recusando a pressupor a noção de sujeito essencial e universal (Oliveira e Amâncio, 2006).

Derrida foi um importante expoente da linguística e da proposta da *desconstrução*, apontando os limites das estruturas opostas da linguagem metafísica que considerava arbitrarias, binárias e hierárquicas, como universal/particular, sensível/inteligível, dentro/fora, presença/ausência, masculino/feminino, natureza/cultura (Rodrigues, 2012).

Foucault, por sua vez, enfatizava a sexualidade como fonte de subjetivação. Segundo o autor, essa dinâmica se estrutura através da disciplina - que produz um controle dos corpos e vai nortear uma normatização das condutas - construída nas redes do discurso e do poder situadas nas convenções culturais heterossexuais e fálicas (Pombo, 2017). Isso significa uma heterossexualidade compulsória e naturalizada, que forja uma matriz para a construção da singularidade. Há uma política de coerções, uma ideologia calculada no detalhe que tem como finalidade o controle e modelagem de atitudes, gestos e comportamentos (Ferreirinha e Raitz, 2010).

Influenciada por Foucault e Derrida, Judith Butler (2011) sugeriu uma produção histórica da sexualidade, denunciando a heterossexualidade compulsória produzida através do discurso binário de gênero (Patzdorf, 2018). A sexualidade é derivada de relações de poder; produzida e reproduzida através do discurso. Sexo e gênero são produtos discursivos estabelecidos por séries de regulações sociais que constroem uma maneira inteligível do sujeito se perceber e se comportar - homem ou mulher.

Para Butler (1999), “o problema político que o feminismo encontra é o pressuposto que o termo *mulheres* denota uma identidade comum” (p. 6, tradução livre), propondo um “repensar radical das construções ontológicas de identidade” (p. 8, tradução livre). Ela coloca em cheque essa noção de uma identidade estável; partindo do pressuposto que não existe uma forma essencial e imutável, um pressuposto ontológico – um sujeito identitário, indivisível; em vez disso, o gênero é uma identidade constituída no tempo por meio de uma repetição estilizada de atos – a *performatividade* (Escoura, 2014). Essa matriz forja uma identidade supostamente única e indivisível, uma sensação de essência produzida a partir de um dispositivo que exige uma inteligibilidade, produto de uma linguagem que estabelece parâmetros e expectativas específicas definindo como uma pessoa deve se comportar. Essa matriz determina como uma pessoa é codificada e inteligível dentro de uma lógica heterossexual compulsória.

Produzido em um processo contínuo de identificação, o gênero é resultado de aprendizados de atos corporais; “uma ficção regulatória e consistente” (Escoura, 2014, p.136). A introjeção desses atos vai dar ao sujeito uma sensação de coerência – de ser homem ou ser mulher. A idéia do sujeito discursivo coerente cai por terra; não há uma identidade fixa, essencial, independente do contexto social; “os sujeitos só existem nas relações e, através delas, são produzidos” (Escoura, 2014, p. 137).

Nesse sentido, o gênero não é de modo algum uma identidade estável nem lócus de agência do qual procederiam diferentes atos; ele é, pelo contrário, uma identidade constituída de forma tênue no tempo – uma identidade instituída por meio de uma repetição estilizada de atos (Butler, 2018, p. 3).

Essa noção de unidade e essência é “a ilusão fantasmagórica meticulosamente produzida por mecanismos sociais de controle e produção de corpos” (Escoura, 2014, p.137). A maneira como as pessoas compõem suas relações reitera o gênero e “produz

uma estabilização e uma sensação de coerência entre corpos e identidades” (p. 138). O processo de identificação de gênero, quando bem sucedido, é sempre um processo de essencialização, um processo que transforma atos isolados em substância pela reiteração” (p. 138).

Preciado (2016), por sua vez, sugere que as práticas sexuais normalmente atribuídas a cada gênero constituem-se como um conjunto arbitrário de normas e regulações que se inscrevem no corpo e asseguram a exploração e dominação do masculino sobre o feminino. Isolando as zonas erógenas da totalidade do corpo e lhes atribuindo uma significação exclusivamente sexual, reduz o erotismo para esses órgãos reprodutivos, “privilegiando o pênis como centro mecânico do impulso sexual” (p. 164, tradução livre). A heterossexualidade inscreve-se e reinscreve-se através de operações e repetições de códigos binários que são socialmente estabelecidos como naturais.

A ‘tecnologia social heteronormativa’ é um conjunto de instituições lingüísticas, médicas e domésticas que produzem corpos-homem e corpos-mulher: uma máquina de produção ontológica que funciona a partir de uma invocação performativa do sujeito como corpo sexuado. “O desejo, a excitação sexual e o orgasmo não são nada além de produtos que dizem respeito a certa tecnologia sexual que identifica os órgãos reprodutivos como órgãos sexuais, em detrimento do corpo em sua totalidade” (Preciado, 2016, p. 71, tradução livre). A heteronormatividade funciona como um dispositivo que opera fragmentando o corpo, recortando certas zonas e certos órgãos e os identificando como centros naturais da diferença sexual.

A forma mais eficaz de resistência para Preciado (2016) é a produção de formas de prazer-saber alternativas que escapem ao binarismo. A contrassexualidade propõe justamente a produção de formas de prazer-saber que escapem ao modelo androcêntrico: “a contrassexualidade também é uma teoria do corpo que se situa fora das oposições homem/mulher, masculino/feminino, heterossexualidade/homossexualidade” (p. 64, tradução livre).

Preciado (2016) propõe essa “reflexão sobre os efeitos de transformação da carne” (p. 812, tradução livre) implicados na invocação performativa da identidade sexual. Nesse sentido, critica Butler quando reduz a identidade a somente um efeito do discurso, ignorando formas de incorporação específica que caracterizam as inscrições

performativas. Ele remonta a materialidade dos corpos e os efeitos da inscrição performativas sobre o corpo, sugerindo que Butler “se desfaz prematuramente do corpo e da sexualidade fazendo impossível uma análise crítica dos processos tecnológicos de inscrição que fazem que as performances ‘passem’ como naturais” (p. 775, tradução livre).

Justamente pela amplitude e impacto dos trabalhos de Butler, várias críticas têm sido lançadas sobre o mesmos. De particular relevância para o presente estudo, serão as críticas de que Butler renuncia a dimensão biopsicossocial dos sujeitos - pois, inegavelmente, é através do corpo que o sujeito vive, existe e se constitui como tal, imerso no campo dos discursos. Segal (2008) aponta como Butler se afasta precipitadamente da corporeidade, negando qualquer importância “aos inevitáveis aspectos biológicos de nossa existência corpórea” (p. 385, tradução livre). Indica todavia, que a própria autora posteriormente revisa seus conceitos para admitir que sua crítica não levou em consideração uma natureza mais biológica. Butler, em uma entrevista com Vicki Kirby em 2006, admite que a natureza biológica condiciona em certos aspectos a vida cultural e suas formas, ao mesmo tempo, que a cultura se inscreve em nossa corporeidade em um nível biológico (p. 386).

A contribuição do pós estruturalismo é a possibilidade de historicizar os sentidos atribuídos ao corpo que irão forjar binarismos masculino/feminino, normal/anormal, doente/são, heterossexual/homossexual. Contudo, não podemos fixar uma separação natureza x cultura tão radical, a ponto de negarmos a influência da biologia em nossa constituição. Lennon & Alsop (2020), explicitam bem a questão lembrando as tendências feministas atuais, ao rejeitarem o essencialismo, não negam as bases biológicas, mas concebem o gênero dentro de um contexto mais complexo. As autoras mencionam o trabalho de Butler, que tanto influenciou a teoria feminista, pôde que ao longos os anos, ser posicionado dentro de um domínio mais amplo (p. 372).

Muitos dos trabalhos feministas atuais têm reconhecido a importância de recursos fenomenológicos na teoria de gênero, recuperando o trabalho de Simone de Beauvoir e dando atenção particular às proposições de Merleau-Ponty – que será mencionado posteriormente neste estudo e relacionado ao quadro metodológico da Biodanza (Lennon & Alsop, 2020). Merleau-Ponty, citado pela própria Butler em seu artigo *Performative*

Acts and Gender Construction: An Essay in Phenomenology and Feminist Theory de 1988, se refere especificamente à corporeidade e sua historicidade. Para Merleau-Ponty, e na leitura de Butler, todo conhecimento do mundo é corporal e se inscreve na pele; o corpo é uma contínua possibilidade de materialização de significados (Butler, 1988).

Entendemos gênero, portanto, como a interseção entre simbólico e somático, cultura e natureza em uma realidade indivisível, que cria lógicas pré-estabelecidas e aprendidas de duas realidade únicas: ser homem ou ser mulher, com suas respectivas prescrições e performances.

Em curso, atualmente, está a quarta onda feminista que centra-se na diversidade de feminismos, no ativismo amplamente digital (através do uso em massa de tecnologias, como *feminismo hashtag*), adoção da interseccionalidade e mobilização em forma de coletivos - organizações fluidas e discursivamente distantes das organizações tradicionais (Perez e Ricoldi, 2019). Esse movimento caracteriza-se especialmente pelo combate às desigualdades que se interseccionam através de vários marcadores sociais como gênero, raça e classe social. Segundo Perez e Ricoldi (2019), aprofunda-se nas discussões sobre identidade e corpo, na visibilidade da trans e gordofobia, e por fim, em novos ativismos em torno de questões ainda não resolvidas anteriormente, levantadas em outros momentos do movimento feminista, como a violência – estupros, assédios em transportes, etc.

As instituições educacionais são de especial importância para essa discussão, pois são responsáveis pela reprodução dessa aprendizagem de formas cristalizadas de compreender o sujeito através do referencial binário - masculinidades e feminilidades (Couto Jr., 2016). No campo da educação, é possível colocar em questão a heteronormatividade à luz de uma inspiração feminista pós-estruturalista. Isso requer uma atualização dos sentidos, que os modelos possam ser traídos, que novas formas de poder-saber possam abrir novos sentidos, resgatar outros e dar voz aos sentidos silenciados que não cabem na inteligibilidade do binário (Couto Jr., 2016).

A experiência de si, como fonte de subjetivação, pode chegar em forma de um fluxo, um devir que escape à lógica falocêntrica. Como a própria experimentação estabelece uma desobediência prévia, pode abrir a possibilidade da surpresa e da descoberta em um caminho de des-padronização, de desconstrução de qualquer lógica a

priori. A *jouissance* – o prazer e contato com próprio corpo, propostos pelas francesas da segunda vaga - aqui, não mais vista como algo próprio da experiência feminina, mas algo que remete e constitui a experiência humana - pode escapar sentidos previamente estabelecidos. Quando não há um dado pré estabelecido, abre-se um fluxo identitário que surpreende; surgindo do devir da própria experimentação “traça rotas des-evidenciantes, isto é, põem em questão o corpo, a cultura e a subjetividade” (Sander, 2009, p. 390). Quando concebemos corporeidade e a subjetivação a partir da diferença, a consequência será um campo identitário múltiplo (Pombo, 2017).

Essa subversão pode se estabelecer através da experimentação e sua intempestividade, através de reencontro com o corpo e seus saberes. Compreendendo saber, como sugere a etimologia da palavra: *sapere*, sentir o sabor. A subjetividade promovida através de novos arranjos/sabores na corporeidade, atos de aprendizagem fundados pela vivência/experiência. A vivência/experiência como uma possibilidade de gerar essa oposição aos padrões fálico-simbólicos; radicada no corpo, inaugurar novas formas de saber-prazer, como sugere Preciado (2016).

II. Considerações sobre Epistemologia e Educação

It began to dawn on me that emotion's exclusion from philosophy and science was not a coincidence. I discovered that the exclusion was part of an ancient historical tradition. The boundary—the division between “truth” and reason on the one side, and “subjective bias” and emotion on the other—was not a neutral division. The two sides of this binary pair were not equal: Emotion had been positioned on the “negative” side of the binary division. And emotion was not alone on the “bad” side of the fence —women were there too (Boler, prefácio, xii).

Toda atividade humana está implicada e, portanto, é política. É preciso explicitar os pressupostos teórico-epistemológicos de cada prática para assumir os aspectos político-ideológicos inerentes (Narvaz e Koller, 2006). Entender as bases epistemológicas sobre as quais uma proposta educacional se centra é fundamental para perceber suas implicações.

A ciência positivista, considerada androcêntrica pelas epistemologias feministas, associou a objetividade à masculinidade, presumindo um distanciamento e uma separação entre razão e emoção. As epistemologias feministas resgatam o papel da emoção e da experiência na produção do conhecimento (Oliveira e Amâncio, 2006).

II. a. A epistemologia androcêntrica: A separação corpo X alma; razão x emoção

Dentre as bases filosóficas que sustentam a epistemologia androcêntrica, estão a filosofia platônica e o dualismo cartesiano. A filosofia platônica plasmou inicialmente essa separação corpo x alma, emoção x razão. Platão considerava que as paixões atraíam a natureza humana (Ferreira, 2011). Em sua filosofia, elas ocupam o lugar do imponderável, do contingente, e a tarefa do sábio é delas se libertar. Aristóteles, por sua vez, considerava duas forças constitutivas da natureza humana: *paskein* – a paixão, que se opõe a *poiên*, a ação (Ferreira, 2011). Ele inaugura a concepção moderna que considera

uma realidade dividida entre o sensível e racional. A paixão é um elemento dessa dicotomia: paixão vs. ação ou também, paixão vs. razão, pathos vs. logos.

Ter paixão nesse sentido significa ser afetado, padecer, suportar, sofrer. Implica em uma passividade da alma que recebe impressões do mundo e é marcada por ele. “A paixão vem de fora, submete-nos, faz de nós seres passivos” (Ferreira, 2011, p. 34). O termo paixão é compreendido como caos, obscuridade, animalidade e irracionalidade. Separam-se corpo e alma, e “a alma tem uma vertente passiva provocada pelas incursões do corpo, que lhe é exterior e que por vezes a pretende controlar” (p. 34).

Descartes, por sua vez, considerava o ato de pensar, como o verdadeiro ato de existir. O pensar como uma atividade separada do corpo: “a coisa pensante” (*res cogitans*) versus o corpo não pensante (*res extensa*)” (Damásio, 1996). O cartesianismo reforça essa separação abissal entre corpo e alma que habita o modo de pensar da medicina, da ciência e da educação na modernidade.

Esse alinhamento da masculinidade com a razão e a oposição à alma dessexualizada ao feminino não foram diretamente teorizadas por Descartes, mas se apresentam como efeitos de sua teorização: o dualismo interagiu, reforçando a lógica binária por se apresentar como uma sinergia (Lloyd, 1979).

A mente é assexuada no sentido que existe separada de um corpo (Lloyd, 1979). “O corpo sendo constantemente apresentado como ameaçador para a pureza de pensamento” (Lupton, 1998, p. 104, tradução livre). As emoções e sensações do corpo são tratadas como opostas à racionalidade e, portanto, se apresentam como um impedimento à atividade intelectual, sendo tradicionalmente interpretadas como comportamento selvagem, não civilizado.

A metáfora do masculino está expressa nos ideais filosóficos da razão e tem profunda repercussão na forma que nos pensamos - masculinos ou femininos. Os textos filosóficos representam o feminino como exterior às estruturas simbólicas:

A história da filosofia não foge a esta lógica. A perspectiva masculina, ocidental, eurocêntrica quase monopoliza a história da filosofia que estudamos e ensinamos majoritariamente nas escolas (Andrade, 2018, p. 13).

Na modernidade, as paixões seguem sendo tratadas como perturbações da mente, “se busca um sujeito fundador, que valorize a alma e secundariza o corpo e as paixões” (Ferreira, 2011, p. 34). O desejo de segurança, previsibilidade e controle gerados pela revolução científica produzem o desejo de superar as paixões.

A denúncia do androcentrismo na produção científica e a preocupação em construir modelos de ciência politicamente implicados são alguns dos pressupostos da crítica feminista à ciência (Oliveira e Amâncio, 2006). Os principais questionamentos que têm sido essencialmente sobre a manutenção dessas crenças positivistas que continuam a funcionar dentro do paradigma da ciência normal sem analisar as teorias e métodos imbuídos de androcentrismo. Propõem, nesse sentido, ao invés dos fatos universais da ciência positivista “indissociavelmente inscrita na metanarrativa patriarcal” (p. 601), um conhecimento parcial, contextualizado e experiencial. A própria constituição do sujeito que conhece não é unificada; as subjetividades são múltiplas, localizadas e construídas, “o próprio sujeito que conhece é parcial, ligando-se aos outros por via da intersubjetividade” (p. 602).

A educação conteudista - que visa somente a interiorização de informação - obedece essa estrutura patriarcal; super valorizando a racionalidade e colocando em segundo plano outros aspectos do sujeito como a emocionalidade e a experiência de si. As emoções e as sensações do corpo acabam por ser tratadas como opostas à racionalidade e, portanto, apresentam-se como um impedimento à atividade intelectual (Lupton, 1998). A implicação do sujeito no processo de aprendizagem fica suspensa na medida que a objetividade, a neutralidade e a racionalidade são privilegiadas no lugar da construção subjetiva. Reproduz-se uma lógica androcêntrica que retira do sujeito a capacidade de criar e construir o conhecimento através de sua própria experimentação e autoria.

II. b. Larrosa: Sobre aprendizagem radicada na experiência

Larrosa (2002) apresenta uma proposta de uma mudança pedagógica para gerar sujeitos críticos, conscientes, encarnados através de uma educação que passe pela experiência como um caminho de ação política concreta.

Ele define experiência como aquilo que nos passa, que nos toca os sentidos:

Começarei com a palavra experiência. Poderíamos dizer, de início, que a experiência é, em espanhol, “o que nos passa”. Em português se diria que a experiência é “o que nos acontece”; em francês a experiência seria “ce que nous arrive”; em italiano, “quello che nos succede” ou “quello che nos accade”; em inglês, “that what is happening to us”; em alemão, “was mir passiert” (Larrosa, 2002, p. 21).

Ter experiência não é adquirir informação, pelo contrário, experimentar significa passar pelos sentidos, ter impressão na pele, provar, saborear. Mais além, sustenta que pensar não é somente “raciocinar” ou “calcular” ou “argumentar”, mas é sobretudo dar sentido ao que somos e ao que nos acontece (Larrosa, 2002).

Segundo o autor, vivemos numa “sociedade da informação”: “E já nos demos conta de que esta estranha expressão funciona às vezes como sinônimo de sociedade do conhecimento ou até mesmo de sociedade de aprendizagem” (p. 22). Intercambiam-se os termos ‘informação’, ‘conhecimento’ e ‘aprendizagem’, equivalendo o conhecimento à aquisição de informação - aprender significa adquirir e processar informação.

Ao diferenciar experiência de informação, Larrosa defende uma mudança pedagógica que se opõe à educação destinada a constituir sujeitos informados: “o sujeito da experiência seria algo como um território de passagem, algo como uma superfície sensível que aquilo que acontece afeta de algum modo, produz alguns afetos, inscreve algumas marcas, deixa alguns vestígios, alguns efeitos” (Larrosa, 2002, p. 24). O sujeito da experiência é tocado pelo mundo; “o sujeito da experiência é sobretudo um espaço onde têm lugar os acontecimentos” (p. 24).

A etimologia da palavra experiência vem do latim; *experiri* – que significa provar, experimentar. O sujeito da experiência é um sujeito “ex-posto” (Larrosa, 2002, pp. 19-20), sensível, vulnerável, aberto, que é tocado pelo mundo e que compõe novos sentidos a partir do que lhe toca. É um sujeito que se aventura à surpresa do existir, que abre mão de formatações prévias para ‘des-cobrir’ um sentido, tece novas composições. Pensar, para Larrosa (2002) é dar sentido ao que nos acontece.

(...)A experiência é a passagem da existência, a passagem de um ser que não tem essência ou razão ou fundamento, mas que simplesmente “existe” de uma forma sempre singular, finita, imanente, contingente. Em alemão, experiência é *Erfahrung*, que contém o fahren de viajar (p. 25).

O corpo aberto à experiência, o sujeito “ex-posto” à surpresa, no arrancar de uma regularidade, potencializa outros devires identitários que não correspondem à uma socialização regulada. Em outras palavras, “o corpo como (...) aquilo que se ‘des-compromete’, o que esquece. Esquece-se das prescrições, de conservar-se, insiste em brincar nas bordas do sentido: esquecendo-se do dever, o corpo devém” (Sander, 2009, p. 398).

A experiência pode resistir e transcender, subverter a disciplina e inaugurar a possibilidade de novas marcas no corpo: “nossa tarefa seria, antes de reforçar sua evidência, a de desevidenciá-lo, devolver-lhe alguma surpresa” (Sander, 2009, p. 388).

O ato educativo se situa, então, no limite da experimentação. A experiência, como situa Larrosa (2002), não é aquilo sobre o qual me informo, mas aquilo que ‘me passa’, que me toca, que provo, saboreio. A experiência traz um fator de desobediência e imprevisibilidade, de inusitado e pessoal. Está no âmbito das paixões, como sugere o autor, e pode remontar a algo que surge de novo na interação do indivíduo com o mundo.

A experiência pode transcender o ato disciplinar como sugere Foucault para constituir uma presença ética (Bocchetti, 2017), pois, como concebida por Larrosa (2015) não remete a um conjunto de regras apriorísticas mas, à capacidade inerente à corporeidade, de imprevisibilidade.

Subverter a obviedade do corpo. A despeito de qualquer virtuosismo, explorar um devir-corpo (...) compor um corpo que não está dado, que não se evidencia. (...) pois é na singeleza das composições, no inusitado dos encontros que a arte nos mostra que há uma vida crua aquém e além de qualquer prévia organização do corpo (Sander, 2009, p. 402)

Sander aponta a dança - um acontecimento dentre outros na corporeidade - como potência de criação, que “abre em leque o corpo, tornando-se um campo de possibilidades ao exercício de novas corporeidades: a despeito de qualquer herança, é criação de presente em ato” (2009, p. 403). A possibilidade de transcender a disciplina num encontro alquímico com o mundo mediado pelo ineditismo: “o movimento do corpo-em-dança é uma modalidade de se experimentar a vida em sua potência de invenção e resistência” (p. 403).

II. c. Gallo: Sobre a construção de uma educação menor

Gallo (2002) propõe um deslocamento no conceito de literatura menor - de Deleuze e Guattari - para pensar uma educação menor. Uma literatura menor é uma literatura de uma minoria que faz uso da língua maior para subvertê-la de forma que seja veículo para transcender ela mesma (Gallo, 2002). A literatura menor subverte a lógica da língua, escapa a territorialidade estabelecida para buscar novos agenciamentos. “Literatura menor: subverter uma língua, fazer com que ela seja o veículo de desagregação dela própria” (p. 172). A literatura menor empenha-se em desconectar os elos, para criar novos caminhos e transformar a realidade.

Segundo Gallo (2002), a educação maior é a educação dos grande mapas produzida a serviço do poder. “As políticas, os parâmetros, as diretrizes da educação maior estão sempre a nos dizer o que ensinar, como ensinar, para quem ensinar, porque ensinar” (p. 174). A educação maior constrói-se como “uma imensa máquina de controle, uma máquina de subjetivação, de produção de indivíduos em série” (p.174).

Como sustenta Foucault (1987), um projeto educacional que remete à massificação da experiência, a reduz à categorias e padrões: o corpo é docilizado através de métodos que exercem o controle das operações do corpo, que sujeitam suas forças e impõem uma relação de docilidade-utilidade – as ‘disciplinas’. Estabelece “uma forma poderosa de normatização coletiva” (Miskolci, 2012, p. 30).

Em contraponto, a educação menor subverte essa estrutura como “um ato de revolta e resistência”: “Se a educação maior é produzida na macropolítica, nos gabinetes, expressa nos documentos, a educação menor está no âmbito da micropolítica, na sala de aula, expressa nas ações cotidianas de cada um” (Gallo, 2002, p. 173).

A educação menor não procura a instauração de uma totalidade falsa, criar modelos universais ou buscar soluções últimas e finais; seu objetivo não é buscar uma unidade perdida, mas ao contrário, viabilizar conexões, fazer rizoma. Um rizoma está sempre ‘no entre’, não inicia ou se conclui, está sempre no meio, e portanto, se faz das conexões novas estabelecidas (Gallo, 2002). Nesse sentido, transformar as diretrizes da educação maior, implica em uma ação de transformação social. “A educação menor cria trincheiras a partir das quais se promove uma política do cotidiano, das relações diretas entre os indivíduos, que por sua vez exercem efeitos sobre as macro-relações sociais” (p.

175).

A ação do educador na educação menor sempre implica na ação de muitos, remetendo sempre à uma coletividade. A educação menor é “exercício de produção de multiplicidades” (p. 176).

A educação menor é uma aposta nas multiplicidades, que rizomaticamente se conectam e interconectam, gerando novas multiplicidades. Assim, todo ato singular se coletiviza e todo ato coletivo se singulariza (...) Não há sujeitos, não há objetos, não há ações centradas em um ou outro; há projetos, acontecimentos, individualizações sem sujeito. Todo projeto é coletivo. Todo valor é coletivo. Todo fracasso também (p. 176).

Para tal, o trabalho da educação menor se dá como ausência de trabalho – *worklessness*, um movimento de um devir comum (Gomes & Gonçalves, 2015). Não há uma expectativa a priori do que se deve produzir ou responder, ao contrário, é uma ordem separada da ordem produtiva socialmente estabelecida, é um movimento onde cabe um devir; “*unworking* é um movimento de abertura do mundo e ao mundo, que cria a possibilidade do comum” (p. 32). O trabalho pedagógico que escapa das expectativas de resultados ou aprendizagens pode trilhar um caminho singular de significar o mundo, capaz de apontar para “um processo de humanização e de construção contínua do viver em comunidade, com história, com identidade, com valores, com conhecimento” (p. 28).

Uma “educação” assim, com “e” minúsculo, diferente da grande Educação, geralmente visível nos sonhos universalizantes dos planos previamente estruturados e dos currículos pormenorizadamente definidos – a educação maior é aquela dos grandes mapas e projetos” (Gallo, 2002, p. 173).

Através dessa ação, é possível subverter a educação maior que se estabelece “como um meio da biopolítica, uma forma poderosa de normalização coletiva” (Miskolci, 2012, p. 30).

III. A Biodanza

No sentido de explicitar os pressupostos teórico-epistemológicos da Biodanza para também entender como se situa politicamente, recorreremos a dois autores sobre os quais Rolando Toro (2002), criador do sistema Biodanza, se inspira para organizar sua proposta pedagógica. Antropólogo e psicólogo chileno, nos anos 60, Toro buscava criar um sistema promotor de saúde que escapasse à lógica médica e à supervalorização da racionalidade.

A noção de vivência de Wilhelm Dilthey, filósofo da ciência alemão do início do século XX que fez importantes contribuições para a compreensão da metodologia científica e epistemologia, e o conceito de corporeidade de Merleau Ponty, filósofo fenomenólogo francês cujo interesse maior era a constituição de sentido na experiência humana, irão servir de base para o desenvolvimento dos mecanismos de ação propostos por Toro.

III. a. A vivência e corporeidade como educabilidade: Bases epistemológicas da Biodanza.

Dilthey empenhou-se em transcender o racionalismo, através de uma filosofia que se verte sobre a dissolução do positivismo radical, segue um viés anti-metafísico; questiona a razão como atividade meramente intelectual e busca uma concepção humana que resgate sua totalidade, a diversidade de forças, o querer e o sentir, numa direção anti-intelectualista (Mora, 1949). Com isso, propõe o conceito de vivência, expresso no termo alemão *Erlebnis* - experiência vivencial - definido como aquilo que se revela a partir da experiência interna de um modo para existir a realidade para um indivíduo (Toro, 2002).

O termo em latim, *viventia*, também tem sentido análogo, significando experiência vivida (Toro, 2002). Resumidamente, vivência significa experiência aqui e agora que abarca a totalidade do ser, estabelecendo que “os fatos da consciência não resultam de meras operações intelectuais, de representações que não podem nunca nos oferecer a realidade plena e total” (Amaral, 2004, p. 52). A vivência, para ele, tem uma qualidade ontológica que comunica um conteúdo preciso de sensações e de percepções; é

a “própria vida reduzida nas suas proporções mais diminutas e ao mesmo tempo mais fidedignamente representativas do modelo em tamanho original” (Amaral, 2004, p. 52).

A vivência surge do resultado do encontro do sujeito com o mundo; é encarnada em nossa corporeidade e se estabelece como uma fonte de saber:

Mais ainda, fatos da consciência não se reduzem a uma esfera de imagens desconectadas das relações concretas com o mundo exterior. E é dentro dessa linha de pensamento que a vivência é erigida à condição de categoria epistemológica fundamental em oposição ao conceito de representação (Amaral, 2004, p. 53).

Para Dilthey, “o que é real é vivenciado e o que é vivenciado é realidade”. (Amaral, 2004, p. 54). A vivência traduz-se nas relações entre realidade e sujeito e dos significados que dela surgem. Em outras palavras, não há um mundo objetivo que captamos, mas ao contrário, seu significado surge da relação do sujeito com a realidade. O significado nasce daquilo que é vivido.

Percorrendo um caminho similar, Merleau-Ponty (1994) sugere que a subjetividade se constrói a partir da experiência e que toda experiência passa pelo corpo. Para esse autor não temos um corpo, “somos um corpo”. A experiência do corpo é um campo criador de sentidos, isto porque a cognição é um acontecimento da corporeidade:

Não é o sujeito epistemológico que efetua a síntese, é o corpo; quando sai de sua dispersão, se ordena, se dirige por todos os meios para um termo único de seu movimento, e quando, pelo fenômeno da sinergia, uma intenção única se concebe nele (p. 312).

O conhecimento, como compreendido por Merleau-Ponty (1992), é ação do corpo: “Antes da ciência do corpo – que implica a relação com outrem – a experiência de minha carne (...) não nasce em qualquer outro lugar, mas emerge no recesso de um corpo” (p. 21). O que ilumina a consciência é o que passa pelo corpo e todo ato cognitivo passa pela incorporação do que foi aprendido. Aprender significa ‘tornar corpo’. Dessa forma, toda ação corpórea é uma ação cognitiva.

O corpo, portanto, não está dado *à priori*, mas se radica como processo: corporeidade. Os “movimentos que levam a colocá-lo em situações de desequilíbrio (...) serão, portanto, atos educativos”, pois permitem novas composições inéditas nessa

corporeidade (Bocchetti, 2017, p. 44). Cada outro arranjo para o conhecimento, é um ato de aprendizagem.

A vivência/experiência¹ aponta para uma singularização da significação do mundo; inaugura um movimento onde cabe a “pluralidade humana e do mundo, que introduz uma brecha que permite a emergência do comum como ser-em-comum, como comunicação, com a sua imprevisibilidade e a sua própria impossibilidade” (Gomes & Gonçalves, 2015, p. 36). Um processo que permite a disrupção da uniformização instaurada onde são possíveis a instabilidade e os riscos. A vivência opera uma abertura ao “intempestivo na cultura”, através da afirmação da “processualidade dos corpos-subjetividades” (Sander, 2009, p. 390). Como afirma Sander:

É a descoberta de novos possíveis. Ou ainda, limiaries (...) nos dão pistas das zonas limítrofes, das bordas (...) e dessa forma nos auxiliarem a problematizar a dimensão intensiva de nossos corpos-subjetividades (Sander, 2009, p. 390).

A vivência abre a possibilidade de uma prática que subverta qualquer lógica pré estabelecida. Ela traz essa dimensão plural do sujeito que se expõe e se arrisca para experimentar e por isso, pode descortinar dimensões de si desconhecidas que fogem da esfera limitante binária. Experimentar-se para além de quaisquer binarismos.

Na perspectiva da diferença estamos todos implicados...essa relação nos transformará. (Miskolci, 2012, p. 9).

III. b. *Biodanza: Uma prática somática centrada na vivência integradora*

Toro (2002) inspira-se em Dilthey e Merleau-Ponty, remontando o corpo e a vivência para promover uma pedagogia. Concebendo cognição como ação no mundo, a aprendizagem e a subjetivação se dão através daquilo que o corpo pode experimentar - seu movimento, seu sentir, os afetos que lhe atravessam - um corpo vivo que se constitui a partir do que vive. “O fenômeno da aprendizagem compromete todo o organismo e não somente as funções corticais, já que a percepção dos significados que condicionam a

¹ Usaremos a partir desse momento, o termos experiência e vivência como sinônimos no texto, visto que ambos convergem para conceber um sujeito que é tocado pelo mundo e constrói um sentido a partir desse encontro. Atribuímos, portanto, sentido análogo às noções de vivência de Dilthey e experiência de Larrosa.

existência podem influir sobre a esfera emocional e visceral” (Toro, 2002, p. 33, tradução livre).

As terapias, para esse autor, em geral trabalham em um nível verbal/racional e se baseiam em dar significados verbais ao sentir; “a compreensão dos significados não modifica respostas imediatas frente à vida, também não influi no âmbito da decisão” (Toro, 2002, p. 32). A Biodanza propõe uma “inversão epistemológica” (Toro, 1991), onde vivência tem prioridade metodológica. Os significados nascem da experiência, do sensível, do vivido.

Vivência é definida por Toro (2002) como “uma experiência vivida com grande intensidade por um indivíduo no momento presente, que compromete a cenestesia, as funções viscerais e corporais” (p. 33, tradução livre). A vivência tem uma qualidade ontológica que “comunica um conteúdo preciso de sensações e de percepções, e que anula a distância entre aquilo que se sente e a observação do próprio sentir” (p. 32, tradução livre); é aquilo que toca o sujeito. “A vivência otorga à experiência subjetiva do indivíduo a palpante qualidade existencial do vivido ‘aqui e agora’ ” (p. 33, tradução livre).

Defini as características essenciais da vivência e estruturei uma metodologia precisa para induzir vivências cuja qualidade é a integração e desenvolvimento humanos mediante a função arcaica de conexão com a vida, porque a vivência é a expressão psíquica imediata desta função. (p. 33, tradução livre).

Biodanza é definida como um sistema de integração humana e reeducação afetiva através de vivências integradoras mediante a música, o canto, o movimento e situações de encontro em grupo (Toro, 2002). A Biodanza não propõe um modelo de comportamento; cada indivíduo entra em contato consigo mesmo e, em seu processo de integração, oferece seu próprio modelo de respostas vitais.

A proposta surge do sentir e não obedece quaisquer ideais estéticos ou objetivos formalizadores. O sentido é vivido em ato; a abertura e sensibilidade frente à vida de um corpo que se torna aberto e que se vulnerabiliza a aprender com aquilo que lhe atravessa os sentidos. A experiência é estética, no sentido que nasce da estesia, daquilo que atravessa a pele. Tudo que se aprende, se torna corpo, como propõe Merleau-Ponty.

Verificamos ser assim importante providenciar uma síntese possível da prática de Biodanza. As aulas são sequências de 12 a 14 exercícios que têm como objetivo criar um ambiente, com música, grupo e movimento, que permitam o sujeito entrar em vivência. Para Toro (2002), essa Gestalt música-movimento-vivência é o elemento pedagógico fundamental. Antecedendo a parte vivencial, há uma parte verbal, onde a/os participantes podem dividir como viveram a sessão da semana anterior. Esse compartilhar deve nascer do ‘sentir’ de cada participante e evitar racionalização sobre o que foi vivido. Nesse momento, a/o facilitador/a pode também dar algumas explicações teóricas sobre a aula que se seguirá. Após esse momento, inicia-se parte vivencial, onde os participantes cessam a fala e passam a dançar. Cessar a fala tem o sentido de privilegiar a experiência de cada sujeito. A aula segue uma sequência de 12 a 14 exercícios. A/O facilitador/a dará uma introdução ao exercício onde propõe um sentido existencial a cada dança. A partir dessa introdução – chamada consigna – cada pessoa faz sua dança a partir do que sente.

Esse acontecimento a partir do corpo e a processualidade do vivenciar criam espaços de subjetivação. Segundo Sander (2009), “corpo, no movimento dançado, atualiza a carne, em sua dor e em sua alegria e festa” (p. 403). O corpo em movimento constrói fluxos de interiorização e exteriorização, esse eu-pele que se constrói e reconstrói em movimentos de limite e contato com o mundo. “É aí que se vislumbra a composição de um espaço público para o corpo, que não seu mero espetáculo” (p. 403).

Enfim, a dança, como potência de criação em seus exercícios disruptivos, abre em leque o corpo, tornando-se um campo de possibilidades ao exercício de novas corporeidades: a despeito de qualquer herança, é criação de presente em ato (p. 403).

A pedagogia biocêntrica por sua qualidade centrada na vivência, escapa de modelos universais de aprendizagem através da valorização das subjetividades. A vivência carrega justo o que é próprio do acontecimento que abre uma brecha, “é algo que sempre escapa, que foge ao controle” e gera “possibilidades de aprendizado insuspeitadas naquele contexto” (Gallo, 2002, p. 175).

(...) pensarmos uma educação que tome por base a ética corporal (...) que abram os corpos à intempestividade e à experimentação da própria subjetividade (...) lançando-se mão do convite à exercícios que, em algum aspecto joguem-nas em um campo de imprevisibilidade. (Bocchetti, 2017, p. 45)

Desta forma, vivência e experiência - como proposta por Larrosa (2002) - tem sentido análogo. Vivência/experiência é aquilo que se passa, que toca o sujeito, é o encontro alquímico do sujeito com o mundo e que permite o exercício de novos arranjos na corporeidade.

A vivência situada como epistemologia, estabelece-se como uma pedagogia menor, pois escapa qualquer possibilidade de mapas universalizantes do aprender. Sendo única e intransferível, a vivência por gerar um processo de natureza de certo modo improdutiva, pode escapar de situações onde se impõe a normatização (Gomes e Gonçalves, 2015, p. 28). Aquilo que o sujeito vive, só ele/a pode viver e cada qual viverá de forma distinta, nem o mesmo sujeito pode repetir uma vivência que já tenha tido.

Esse *caldo de diferença* radica novas possibilidades de composição da subjetividade, escapando à quaisquer condições prévias. Por considerar a valorização da potência intempestiva do corpo, escapa a ideais que servem para manter o poder - as tecnologias. A corporeidade aponta, quando se instaura a vivência, à potência do desconhecido.

É talvez nesse momento que surjam as possibilidades de uma educabilidade atenta ao caráter acontecimental da experiência, que se dê com e a partir do corpo, e que se mostre apta a escapar dos sonhos de uma existência plenamente programável, em favor da potência inesperada da vida (Bochetti, 2017, p. 43).

Escapam os mapas universais, os modelos pré concebidos que encarceram à experiências à expectativas de rendimento. Dessa forma, a estrutura pedagógica da Biodanza subverte as propostas educacionais maiores, como sugere Gallo (2002). Recobra ao sujeito sua possibilidade de descoberta única e diferente.

Além disso, a ação do facilitador sempre remete a um exercício de produção de multiplicidades, é ação coletiva, é construção dentro de um grupo que promove o ato educativo. Conseqüentemente, a Biodanza é realizada, como preconiza Toro (2002) somente em grupos para oferecer essas possibilidades diversificadas de comunicação:

O sistema Biodanza é aberto à comunidade: a noção de sistema aberto implica formas de vínculo com o mundo externo que se caracteriza pela tolerância, respeito à diversidade; inclui então a humanidade como tal,

sem discriminação de raça, sexo, estado de saúde, cultura ou disponibilidade de meios econômicos (p. 40, tradução livre).

O individualismo anglo-saxão consagrou a convicção ‘eu sou eu’ como expressão da identidade (...) não existimos como criaturas isoladas, somos essencialmente ‘relacionais’ (p. 160, tradução livre)

Coincidem as propostas de Larrosa, Gallo, Dilthey e Merleau-Ponty na construção de uma epistemologia que retoma a construção subjetiva na produção do conhecimento, escapando à epistemologia androcêntrica; resgatando o sentir, a diferença e a singularidade.

Essa mesma noção coaduna com a feminista que sugere reenquadrar uma epistemologia que se conceba através do sensível e do contexto intersubjetivo, situado e comprometido; como sustenta Paul Preciado (2016), novas formas de saber-prazer, o que será discutido no capítulo a seguir. A experiência radicada no corpo traz a possibilidade da experiência humana em toda sua multiplicidade não previsível que nos insere um campo plural ontológico. Conceber tal epistemologia significa sustentar uma posição política que transforma a forma como o conhecimento e a subjetividade são concebidos.

IV. Biodanza, encontros e desencontros com o Feminismo Pós-estruturalista

A partir desse ponto em que já relacionamos as propostas de Toro, inspirado em Merleau-Ponty e Dilthey e as considerações de Larrosa e Gallo sobre educação, vamos dar um passo em direção ao pós-estruturalismo e às feministas de terceira vaga e perceber os pontos de convergência com o sistema Biodanza.

IV. a. *Encontros entre Biodanza e o feminismo pós-estruturalista*

Rolando Toro questionava o modelo médico cuja perspectiva implica na existência um sujeito que tem o suposto saber-poder e um sujeito paciente (impotente) que se submete ao escrutínio do primeiro. Esse olhar médico foi denominado por Foucault (1987) como anatomopolítica, olhar que constitui um regime de verificação através do qual o corpo do indivíduo tem que ser conhecido, calculado e controlado para perpetuação de relações de poder e maximização de sua utilidade. O olhar com uma intenção pedagógica de orientar e corrigir condutas. A sociedade disciplinar, para Foucault (1987), fragmenta espaços e fomenta tecnologias de clausura de onde é possível observar intensamente e moldar os gestos.

Escapando dessa esfera disciplinar, a metodologia em Biodanza implica em evitar interpretações ou diagnósticos, se baseando exclusivamente numa fenomenologia da vivência, confiando que o viver já abre as chaves para novas composições de si, muitas vezes, podendo prescindir de uma interpretação racional daquilo que foi vivido. De forma que a experiência e o sentir ganham um espaço de importância e qualificação na produção de conhecimento de si e do mundo.

As psicoterapias tradicionais se desenvolveram a partir de um interesse na sintomatologia: buscam descrever e analisar a parte enferma do indivíduo. A psiquiatria salvo em alguns casos, não levou em consideração a possibilidade de curar o enfermo mediante a estimulação de suas partes sãs. A mudança em Biodanza atua justamente sobre essas últimas (os esboços de criatividade do indivíduo, o que sobra de seu entusiasmo, suas capacidades expressivas ocultas, sua reprimida necessidade de afeto, sua sinceridade), (...) quer dizer, quando é possível fazer crescer a parte luminosa (...), ‘a parte obscura’, representada

pelos sintomas, tende a reduzir. (Toro, 2002, p. 48, tradução livre).

A atenção à relação, desconstruindo a posição de suposto saber-poder da/o facilitador/a, propõe uma transformação dessa estrutura de dominação disciplinar tradicional. O sujeito constrói seu próprio conhecimento através da vivência e a/o facilitador/a acompanha/facilita um caminho. A qualidade da relação, a proximidade e afetividade, a implicação de cada pessoa, inclusive a de quem facilita, é fundamental para criar um percurso de humanização. O sujeito torna-se empoderado no processo de novas descobertas. Não há uma expectativa de rendimento, mas uma entrega a um fluxo vivencial que pode abrir espaços múltiplos.

Um outro encontro entre Foucault e a Biodanza, pode ser identificado no conceito de dispositivos. Entender que não há um poder localizado que possa ser atribuído a um indivíduo, instituição ou classe específica, mas composto através de relações complexas; um poder que atravessa as instituições, a arquitetura, as práticas sociais, a vida privada, políticas governamentais, e que produz e reproduz um status quo. “O poder está em toda parte, opera incitando os sujeitos a agirem segundo os interesses hegemônicos” (Miskolci, 2012, p. 19).

Em Biodanza, a repressão não é só um sistema de normas introjetadas, no sentido do Superego, de Freud. Não são, tampouco, os mandatos parentais descritos pela Análise Transacional de Berne, nem mesmo as forças ideológicas e sociopolíticas de Reich. A repressão dos impulsos vitais é uma “estrutura”, que infiltra a existência em todos seus detalhes, em toda circunstância e nas mais variadas formas. A estrutura de repressão está presente na forma das cidades, na arquitetura das casas, na distribuição dos móveis, na vestimenta, nas cores, nos livros e jornais, nas disciplinas de trabalho nos programas de estudos universitários, nos gestos, movimentos, nos alimentos... Queremos dizer que a repressão é uma dimensão ativa que intervém em todo nível: nas relações sociais, afetivas, políticas e culturais (...). É por esta razão que nos é tão difícil escapar, mesmo que seja esporadicamente, das forças repressivas (Toro, 2002, p. 96, tradução livre).

Toro se refere aos mecanismos repressivos das funções vitais, como forças múltiplas que constituem as relações sociais, que se infiltram na vida privada, se inscrevem na corporeidade, analogamente ao conceito foucaultiano de dispositivos, o poder que atravessa discursos, instituições, relações íntimas, se insere por todo lado constituindo uma lógica hegemônica.

Preciado (2016), menciona os efeitos de transformação da carne envolvidos em toda invocação performativa da identidade sexual quando reformula a identidade de gênero em termos de incorporação prostética. Toro (2002), de forma similar, se verte sobre os efeitos da estrutura de repressão, instalada organicamente, constituída por nossos valores culturais.

A dificuldade se transforma em um labirinto sem saída, quando se pensa que a repressão tem dimensões externas e internas perfeitamente equipotenciais. A estrutura de repressão está instalada no organismo em forma de couraça caracterológica, tensões viscerais, padrões de resposta bioquímica e, externamente, em cada uma das expressões do mundo cultural (p. 97).

Essa estrutura repressiva com suas dimensões internas e externas, segundo Toro (2002) - fruto da herança platônica, religiosa e científica de uma epistemologia centrada na racionalidade - gera cisões importantes: corpo x alma; razão x emoção; sentir x expressar, que impactam a vida privada e as formas de comunicação entre indivíduos. A metodologia vivencial visa transcender essa cisão, percebendo o desenvolvimento humano através desses níveis progressivos de integração.

O conceito de integração diz respeito à possibilidade de que todas as partes do sistema possam funcionar como uma totalidade. “A integração de um sistema é um conjunto de processos que põem em correlação as partes com o todo, que asseguram a unidade do sistema e tendem a aumentar sua estabilidade” (Toro, 2002, p. 49, tradução livre).

A dança em Biodanza tem um sentido de resgatar essa integração e como consequência, uma conexão prazerosa e erótica com a vida. Desmanchando progressivamente essa crença incorporada de que o corpo dissimula a verdade e é fonte de pecado, resultante da herança católico-judaica e científica, desculpabiliza-se o prazer (Toro, 2002). Os sinais da corporeidade indicam onde as condições estão ótimas para viver, a resposta de prazer traduz essa indicação. Nesse sentido, toda resposta prazerosa é uma reafirmação da vida.

Culpa e vergonha, emoções antagônicas ao prazer, segundo Toro (1991) são consequências dessas estruturas repressivas. Paralelamente, Cerejo (2014) sugere algumas emoções são aprendidas socialmente e “actúan como forma de preservação da

ordem social” (p. 243). Essa estrutura contribui para a conservação do status quo e das desigualdades e violências que dele resultam.

O silêncio, a culpa e a vergonha reforçam um papel de opressão: uma pessoa envergonhada ou culpada, deixa de se manifestar, de expressar indignação, de lutar por seus direitos, neste sentido, encolhe-se e cala-se (Boler, 1999). O que significa perpetuar o lugar de submissão. O prazer, nesse sentido, torna-se um ato de afirmação da própria identidade, de criar espaços de posicionamento e fala no mundo - um ato de transgressão. Retomar a possibilidade de contato prazeroso com a própria corporeidade, é recobrar uma potência de estar no mundo.

Esse júbilo com a própria corporeidade envolve recuperar sentidos que ficam esquecidos dentro da perspectiva logocêntrica, abrindo portanto, uma capacidade tátil, olfativa e cenestésica (Toro, 1991). O corpo em sua materialidade, através de seus mecanismos de sensibilidade.

De forma análoga à Toro, Preciado (2016) sugere que a visão é considerada uma forma perceptiva superior de tal modo que prescinde do tato, da mão e da pele. “Na transição do tato à visão que marcará a emergência da modernidade filosófica, tato como sentido menos valorizado será literalmente contido e efetivamente impedido por meio de uma série de instrumentos técnicos” (p. 869, tradução livre). Durante os séculos XVIII e XIX, ocorre ‘uma patologização’ do tato e um privilégio da visão que passa a ser compreendida como o único sentido adequado ao conhecimento e à ação racional (Preciado, 2016).

Claramente, abrir a sensibilidade tátil, olfativa, cenestésica – formas pouco estimuladas nos moldes educativos tradicionais – significa inaugurar novos espaços de construção subjetiva. Em grande parte das danças em Biodanza, os sujeitos são convidados a explorar essas outras capacidades perceptivas, abrindo assim um leque de vivencial mais amplo. Um movimento que nasce da sensibilidade e sai da esfera do corpo espetáculo que performa para receber aprovação, possibilitando espaços para que possam se experimentar fora de um âmbito disciplinar. Igualmente, quando as danças envolvem o olhar, convida-se a/os participantes a experimentar um olhar aberto e sensível, para explorar a capacidade de um encontro aberto e sincero com outros seres humanos: sair do olhar vigilante e abrir-se a descoberta e afirmação da presença do outro ser humano em

sua singularidade e diferença.

Foucault teoriza como um olhar pode assumir uma modalidade diferente do olhar panóptico – esse olhar disciplinador acima mencionado no texto - na arte, segundo Teixeira, Caminha & Neto (2017). “Nela, o conteúdo das imagens observadas, bem como a posição assumida por quem observa privilegiaram a negação de sistemas de controle que visam normalizar os olhos que produzem e contemplam” (p. 117). O olhar proposto em Biodanza - integrado com toda outra expressão sensível - toca essa mesmas fronteiras do olhar que se volta para arte e que pode contemplar, se abrir em leque para a descoberta: “uma experiência de “trans-olhar”, ou seja, de vivenciar um olhar transformado que não está voltado para o cálculo da realidade, mas para produção de novas sensações no sujeito-observador” (p. 119). Foucault denomina “essa modalidade de olhar confeccionada na contemplação e fruição das sensações” como “olhar transóptico” - que ganha vida, que desenvolve uma outra forma de ver e sentir através da observação do fenômeno como significado aberto (p. 119).

Um outro aspecto importante é a desgenitalização. Para Toro, nosso corpo é uma gama de possibilidades múltiplas de prazer que não se limita somente aos órgãos sexuais. Ele propõe um caminho análogo à Preciado ao criticar a busca incessante pelo orgasmo e a limitação erótica reduzida a determinados órgãos.

As técnicas de reabilitação sexual tem como principal preocupação a sensibilização geral e o logro do orgasmo. Na minha opinião, a obsessão pelo orgasmo é um dos fatores que impede mais que todos, obter o prazer; as pessoas deveriam ter como objetivo uma excelente comunicação que satisfaça seus desejos recíprocos, sem ansiedade (Toro, 2002, p. 49, tradução minha).

O prazer de dançar e o prazer de contato com outras pessoas abrem dimensões de subjetivação e aprendizagem. Implicar corpos dançantes que se olham e se tocam, pode abrir um caminho vivencial que converge, de certa forma com a proposta contrassexual, inaugurando formas alternativas de prazer-saber.

Se partimos do princípio, como sustenta o feminismo de terceira vaga, que a ideologia de binária de gênero incide sobre os corpos através de princípios performativos, agindo sobre a maneira dos sujeitos sentirem a si mesmos e se relacionarem, sua auto-estima, sua forma aprendizagem e sua forma de decidir; reposicionar o corpo disciplinado

e docilizado, abrindo sua sensibilidade e sua possibilidade erótica de conexão com a vida, empoderando-o a partir de um enraizamento e confiança em seu sentir é abrir percursos de subversão à essa lógica.

Esses pontos de convergência e resistência da Biodanza ao moldes tradicionais disciplinadores inauguram essa possibilidade - de uma prática que resista a lógica heteronormativa através de uma educação fundada na experiência, na diferença e na pluralidade. A pedagogia vista como um percurso necessário para ação social política para gerar seres que possam se apossar de sua existência transcendendo essa normatização. Através da experiência, é possível escapar à formas de disciplinamento social, controle e normatização, “desconstruir normas e convenções culturais que nos constituem como sujeitos” (Miskolci, 2012, p.19); transcender estas a normas e regulações sociais heteronormativas produzidas e reproduzidas através do discurso, inscritas no corpo.

IV. b. Desencontros entre a Biodanza e o feminismo

Nem toda a base teórica da Biodanza configura um encontro com as propostas feministas de terceira vaga. Apesar de argumentarmos que sua estrutura pedagógica se constitui como uma possibilidade de subversão ao binarismo através da instauração de uma multiplicidade baseada na vivência, no resgate do prazer, em formas alternativas e amplas de construção do conhecimento, Toro em momentos centrais sustenta posições teóricas bastante distintas.

Se tomamos os conceitos de performatividade de Butler e identidade de Rolando Toro, podemos notar algumas divergências bastante importantes. Toro (2002) insiste na materialidade dos corpos e no encontro da natureza/genética com fatores ambientais e culturais na constituição do sujeito. Em grande parte de sua obra, enfatiza um aspecto natural e instintivo como base para todo desenvolvimento posterior. A identidade para Toro (1991, 2002), é um fluxo ininterrupto que se inicia com forças organizadoras de vida, herdadas, mais especificamente instintivas, que atuam para a organização e preservação da vida. Essa forças são auto-reguladas e mantém a homeostase, ou seja, o equilíbrio dinâmico dos sistema viventes. Essas forças - as disposições genéticas - vão

então, interatuar com aspectos ambientais, nomeadamente a cultura, para constituir o sujeito e sua singularidade, muitas vezes, impedindo, bloqueando ou limitando a expressão plena de seus potenciais.

Butler (2011), a sua vez, com o conceito de performatividade, se desvia completamente de qualquer atribuição natural na constituição identitária. A performatividade é fruto exclusivo de discursos que inauguram a sensação de essência subjetiva, “um processo de materialização que estabiliza-se com o tempo para produzir um efeito (...) de fixidez” (p. 324, tradução livre).

Em *Gender Trouble*, sexo e gênero são completamente liberados de qualquer noção estável de uma identidade sexual intrínseca, feminina ou masculina, e de qualquer marcador fixo corporal, exceto como incitados e monitorados performativamente no discurso, através de um processo de reiteração cultural, enquadrado dentro de uma heterossexualização coercitiva do desejo (Segal, 2008, p. 382, tradução livre).

Como anteriormente mencionado, segundo as críticas de Preciado (2016), o grande ausente nas formulações de Butler é o próprio corpo, reduzindo a identidade a um efeito do discurso, ignora as formas de incorporação específicas que caracterizam distintas inscrições performativas da identidade. Segal (2008) também afirma que o legado butleriano tem um foco cultural tão inequívoco que tende a calar qualquer possibilidade de atribuir um papel de importância “aos inegáveis aspectos biológicos de nossa existência corporal” (p. 386). Butler situa essas fontes de poder em uma diversidade de domínios culturais, políticos, familiares, médicos, mas nunca os situa no corpo (p. 386).

Anteriormente no presente texto, também assinalamos, que a própria Butler retrocede em sua perspectiva centrada exclusivamente na cultura, admitindo que “biologia condiciona a vida cultural e contribui para suas formas” e também que “a vida cultural entra na reprodução de nossos corpos em um nível biológico” (Kirby, 2006, p. 145).

Acho que, talvez principalmente em *Problemas de Gênero*, ênfase demais a prioridade da cultura sobre a natureza e [minhas] críticas não levaram em conta uma natureza que poderia estar, por assim dizer, além da divisão natureza / cultura, que não é imediatamente aproveitada para os objetivos de certos tipos de práticas de legitimação cultural (p. 145).

Com essa consideração, Butler aproxima-se de Rolando Toro, pois já não se torna inviável conceber uma corporeidade situada na interseção entre somático e simbólico. Dessa forma, performatividade e biologia podem coexistir na constituição identitária do sujeito.

A postura de Toro (2002) não nega a influência discursiva na constituição identitária, mas também não se desfaz da biologia, enfatizando a combinação desses elementos. Além disso, enfatiza a importância da presença humana, do ambiente em todo possível desenvolvimento identitário que possa transgredir aspectos culturais limitantes.

É importante também explicitar que Rolando Toro não sustenta uma posição estruturada sobre as questões de gênero, apesar de trazer posições análogas no sentido da construção subjetiva e na valorização da experiência como sustentáculo de um desenvolvimento identitário a partir diferença. A relação entre o feminismo pós estruturalista e a Biodanza é uma proposta do presente estudo ao cruzar o conceito de vivência e corporeidade na construção subjetiva e os conceitos feministas de subversão do binarismo em direção à pluralidade ontológica. Há aqui um recorte específico da teoria da Biodanza para situar seu encontro com o pós estruturalismo e feminismo de terceira vaga com a finalidade de incitar uma discussão que nos parece muito necessária, alertando para a responsabilidade da consciência sobre temas de gênero.

Vale ressaltar que em muitas partes de sua teoria, Toro ainda recorre à noções de feminino e masculino, a partir de uma posição binária e sexista, estabelecendo um conceito de feminino, receptivo, doce e cuidador; e um masculino ativo, semeador, plural.

Apesar de estarem presentes estes espaços teóricos ainda fruto de uma herança paternalista, acreditamos que a prática vivencial e toda a restante estrutura da proposta pedagógica da Biodanza, acima detalhada, apresenta a possibilidade de abrir uma construção ontológica múltipla. Como a vivência se constitui o mecanismo de ação mais fundamental, frequentemente, esses aspectos da teoria podem ser suplantados através de da prática e de uma reflexão cuidadosa sobre a reprodução de uma lógica hegemônica.

Atualmente, a questão de gênero tem sido uma preocupação de facilitadora/es da Biodanza, que já propõem uma modificação de algumas danças específicas e discursos que se sustentem através de uma identificação binária, substituindo masculino e feminino

como atributos relacionados ao sexo/gênero pelo conceito de yin e yang – uma força sensível, receptiva, germinativa e o yang, uma força construtora, expansiva, que gera concretude de ação no mundo. Esses atributos, a partir deste referencial, são considerados aspectos de toda experiência humana, e já não mais são relacionados ao sexo ou ao gênero, de forma que qualquer ser pode experienciá-los em graus diferentes, conforme sua subjetividade.

As danças acima mencionadas são somente duas dentre uma gama de milhares de exercícios do quadro metodológico da Biodanza. Entendemos que a transformação dessas propostas se encontra central para a presente discussão e por isso, trazemos à tona esse tema. Contudo, há tantas outras danças que não se referem de forma alguma à qualquer perspectiva sexista e que tem o propósito de abrir a pluralidade ontológica de cada participante baseadas nos princípios vivenciais e outros acima enumerados.

A discussão feminista chega relativamente tarde à Biodanza, podendo ser situada nos últimos quinze anos. Raul Terrén e Verónica Toro, professores didatas de Biodanza; diretor e diretora de escola de formação de facilitadore/as de Buenos Aires, se tornam bastante ativos na discussão e apresentam suas indagações sobre Biodanza e feminismo no Encontro Regional Sul de Biodanza em Piriápolis – *Biodanza, a Vida e sua Diversidade* em Piriápolis, Uruguay, no ano de 2016. Seus questionamentos iniciam-se com a experiência de alunas e alunos que não se encaixavam em padrões heteronormativos e confrontavam propostas que reforçavam a idéia da identificação e oposição do feminino e masculino. A partir disso, iniciam um estudo da teoria feminista e propõem a mudança na estrutura de danças que se apresentam binárias, de forma que sujeitos-corpos-falantes possam experimentar essas, além de muitas outras múltiplas expressões de si.

Posteriormente, outros facilitadores como Antonio Sarpe, David Diez, Heléne Levy, dentre outro/as, também se envolvem ativamente nesse assunto, propondo um repensar da prática vivencial a partir de uma reflexão das questões feministas.

Identificamos algumas publicações sobre o tema, como a de Gastón Andino, em 2005, discutindo as consequências da incorporação dos valores patriarcais na experiência masculina. Há também o de Bermudéz, em Bogotá, 2016, sobre efeitos da Biodanza em pessoas vítimas de violência de gênero que narra os efeitos da prática em mulheres

vítimas de violência. O estudo aponta um conseqüente aumento da comunicação assertiva das participantes e desprendimento de relações tóxicas afetivas após as sessões de Biodanza. Em 2019, a Escola de Formação de Biodanza Madrid Centro lançou um documento para orientar a/os didatas formadora/es da escola em relação à questões de gênero, assumindo claramente uma posição feminista. Em março de 2020, foi lançado o livro *A Cura Ancestral: Biodanza e Relações de Gênero* por Myrthes Gonzalez, o primeiro que discute a Biodanza à luz de uma perspectiva de gênero.

Não obstante, é notável uma escassez de textos de produção científica sobre Biodanza e gênero. Parcialmente porque a Biodanza, como movimento, fica muito centrada em sua aplicação prática e formação de nova/s facilitadora/es. Atualmente, há mais artigos e livros sendo escritos, mas sobretudo sobre o tema de gênero, há um campo importante a ser desenvolvido.

Isso aponta para uma necessidade urgente de se falar da questão; entendendo que a prática de Biodanza pode influenciar profundamente a vida de seus praticantes, passa a ser uma responsabilidade ética, a análise profunda das estruturas de dominação e sua reprodução. Chamamos também a atenção para a necessidade que facilitadoras e facilitadores se informarem sobre as propostas feministas de forma a evitar discursos heterocentrados que possam gerar no grupo uma reiteração de uma cultura de dominação e para que, realmente, esse campo plural de expressão identitária possa se concretizar.

V. Metodologia

Tendo definido como objetivo geral deste trabalho identificar se a vivência compreendida como educabilidade pode ultrapassar as dimensões identitárias confinadas ao binarismo de gênero, estabelecemos dois eixos temáticos que se referem a abertura da materialidade dos corpos e sua potência para gerar multiplicidade e diferença.

V. a. Problema de partida, questões orientadoras e objetivos da investigação

A interrogação geral que percorre toda a investigação será desdobrada em dois temas específicos relativos ao resgate da corporeidade na promoção da abertura da multiplicidade identitária: a experiência do próprio corpo e sexualidade e corporeidade e a experiência de si.

O primeiro eixo se refere ao despertar dos mecanismos de sensibilidade a partir da vivência para avaliar o impacto na forma dos sujeitos lidarem com seu próprio corpo e sexualidade. Uma educação logocentrada, como já abordado no capítulo II, tende a negar aspectos da sensibilidade e materialidade dos corpos; a educabilidade centrada na vivência pretende ampliar essa materialidade, abrir o corpo em leque para ampliar sua potência de viver, se relacionar e aprender. Ao mesmo tempo, como relatamos anteriormente no texto, segundo Toro (2002), a dança tem um sentido de resgatar essa conexão prazerosa e erótica com a vida e desculpabilizar o prazer. Conseqüentemente, estabelecemos como primeiro eixo temático a relação com próprio corpo e sexualidade. Essa relação foi estabelecida por compreendermos que um corpo mais sensível se abre ao prazer e que o corpo docilizado se dessensibiliza em sua conformidade. Entendemos também que à medida que o sujeito recupera essa dimensão de sua materialidade corpórea, se empodera; abrindo assim a descoberta de expressões identitárias que não estão estigmatizadas, sujeitas aos binarismos de gênero.

O segundo eixo, analisa se a ampliação da materialidade do corpo impacta na experiência de si. Interessa-nos avaliar se o recobrar da confiança aos sinais da corporeidade impacta na forma como os sujeitos experimentam a si mesmos, como seres

legítimos e diferentes. Intencionamos perceber como os sujeitos narram essa experiência de si, após a prática de Biodanza.

V. b. Estratégia de investigação e instrumentos metodológicos

A complexidade da investigação feminista envolve a preocupação com todo o processo de condução da pesquisa que se inicia com a escolha do delineamento a ser utilizado (Narvaz & Koller, 2006). As epistemologias feministas entendem que o conhecimento é sempre situado, posicionando-se contra a objetividade e a neutralidade características da ciência positivista androcêntrica (Ketzer, 2017). A imparcialidade, nesse contexto, não é possível, ou melhor, não é desejável.

O uso da pesquisa qualitativa permite desvelar determinado fenômeno, a partir da perspectiva analítica do real, ampliando o entendimento sobre o objeto de estudo, pois capta as nuances da percepção da/os entrevistada/os para ampliar a compreensão da realidade experimentada pelos respondentes e aprofunda a questão de como as pessoas percebem os fenômenos estudados (Câmara, 2013).

Optamos, portanto, por entrevistas semi-estruturadas por considerarmos que os relatos orais permitem situar um indivíduo em relação direta com a história e sua construção subjetiva. Intencionamos também abrir um campo de construção conjunta, onde o sujeito possa se colocar através de uma relação equânime com a entrevistadora.

Foi estruturado um guião da entrevista, com certa abertura em função das verbalizações e reações das entrevistada/os, de forma que nem todas as intervenções da entrevistadora foram previamente determinadas, permitindo uma flexibilidade que possibilitou recolher os testemunhos e as interpretações da/os interlocutora/es, respeitando os seus próprios quadros de referência.

O guião orientador (Anexo 1) foi composto por oito perguntas base que deixavam ao sujeito a possibilidade de navegar e descrever sua experiência. O guião salvaguardou a abordagem das questões inicialmente previstas, mas não envolveu um condicionamento rigoroso das respostas. Desta forma, a entrevistadora tomou a liberdade para introduzir novas questões ou alterar a sequência das perguntas/temas, caso percebesse necessário aprofundar ou detalhar melhor algum aspecto. O guião serviu para estruturar da

conversa, a fim de evitar a dispersão da entrevista, e também como grelha analítica para a posterior análise e comparação do material recolhido.

A construção do guião foi orientada pelo quadro teórico e objetivos da pesquisa a partir duas dimensões indagadas sobre a experiência dos sujeitos com a Biodanza: experiência do próprio corpo e sua sexualidade e a materialidade da corporeidade em relação à experiência de si.

Todos os dados de entrevistas foram recolhidos com o consentimento dos sujeitos (Anexo 2), após claramente informados do objetivo geral da investigação e assegurados de que as informações seriam sempre utilizadas em condições de anonimato. Todos os nomes das pessoas entrevistadas foram substituídos por pseudónimos, assim como nomes citados, locais e outros elementos que pudessem identificar os sujeitos entrevistados foram modificados.

Houve o cuidado de elaborar perguntas simples e com linguagem compreensível a toda/os a/os participantes.

V. c. Campo de observação

Os sujeitos entrevistados são praticantes de Biodanza há mais de três meses. Optamos por essa temporalidade por julgar que os efeitos da Biodanza, só começam a surgir, após um contato inicial com o sistema e com o grupo, quando a pessoa pode superar possíveis ansiedades, inseguranças dos primeiros contatos com as pessoas do grupo e com a novidade do sistema. A partir desse período inicial de acomodação, entendemos que os efeitos começam a ser perceptíveis. Três meses significam 12 aulas, pois as aulas são semanais.

Foram entrevistadas cinco mulheres e cinco homens, praticantes de Biodanza em Lisboa (Anexo 3). Foram convidadas vinte pessoas - praticantes de Biodanza a mais de três meses - a participar das entrevistas. Dentre elas, as que se disponibilizaram dentro da temporalidade estabelecida para realização da entrevista foram selecionadas.

Todas as pessoas entrevistadas residem em Lisboa, sendo que dentre esta/es quatro são brasileira/os, um argentino que reside há vários anos na Europa e cinco

portugueses/as. A idade da/os entrevistada/os variou entre os 32 e os 57 anos. O nível de qualificação das pessoas entrevistadas é bastante elevado, sendo que a totalidade dos sujeitos tem, no mínimo, um grau de ensino superior.

As pessoas entrevistadas já tinham alguma relação com a entrevistadora, ou por serem alunas e alunos de seu grupo regular de Biodanza ou por se conhecerem profissionalmente. Notamos que essa familiaridade, nessa entrevista específica, que tinha um cunho bastante pessoal, facilitou a abertura dos sujeitos em suas respostas. Ao mesmo tempo, é importante considerar sempre a possibilidade de que essa proximidade, em certos momentos, possa ter influenciado as pessoas a conformar com o que imaginavam ser esperado pela entrevistadora. Procuramos manter uma liberdade de crítica e opiniões sobre seus relatos e aspectos metodológicos da Biodanza no sentido de colmatar esse aspecto.

Os locais de realização das entrevistas foram variados, aproveitando oportunidades ou locais indicados pela/os entrevistada/os e de acordo com as suas disponibilidades. Entretanto, todos os locais escolhidos eram privados, permitindo a/aos entrevistada/os um ambiente acolhedor para narrar fatos de sua vida de forma mais íntima.

As pessoas entrevistadas encontram-se majoritariamente entre 40 e 57 anos. Isso espelha o público que busca a Biodanza, em geral pessoas de meia idade. Vária/os entrevistada/os praticam Biodanza há um longo tempo e também são profissionais da área. Duas das cinco entrevistas mulheres são facilitadoras e quatro dos cinco homens entrevistados homens são facilitadores de Biodanza. Sendo profissionais da área, podem por um lado, com sua experiência, ter uma percepção mais precisa dos efeitos em si mesmos e dos mecanismos de ação da Biodanza; por outro lado, isso pode gerar uma parcialidade no sentido de defender o sistema e seus efeitos. Entretanto, como as entrevistas foram feitas com cunho bastante pessoal, percebemos que em sua maioria se ativeram aos efeitos percebidos em sua própria experiência, os relatando com bastante abertura.

Pseudônimo	Idade	Escolaridade	Naturalidade	Profissão	Duração da Entrevista	Tempo de Biodanza
01. Joana	49 anos	licenciatura	Brasileira	Naturóloga	26m 9s	3 anos
02. Luíza	51 anos	licenciatura	Portuguesa	Facilitadora de Biodanza	28m 16s	9 anos
03. Maria	43 anos	licenciatura	Brasileira	Pedagoga/ Facilitadora de Biodanza	42m 45s	21 anos
04. Priscila	54 anos	licenciatura	Portuguesa	Tradutora	12m 55s	3 meses
05. Cláudia	32 anos	licenciatura	Portuguesa	Coach/ Marketing	20m34s	4 anos
06. João	57 anos	licenciatura	Brasileiro	Psicólogo/ Facilitador de Biodanza	1h 04m	40 anos
07. Henrique	52 anos	licenciatura	Português	Desporto/ Facilitador de Biodanza	18m 22 s	21 anos
08. Pedro	43 anos	licenciatura	Português	Antropólogo/ Facilitador de Biodanza	23m 11s	17 anos
09. Samuel	54 anos	licenciatura	Português	Facilitador de Biodanza	14m 39s	6 meses
10. Charles	52 anos	doutorado	Argentino	Advogado	10 m 18s	21 anos
					Total:	
					4h 33 m	

V. d. Análise do conteúdo

Sobre os dados colhidos, após transcritos os registos áudio das entrevistas (Anexo 4) , efetuamos a análise do conteúdo. A apresentação dos resultados empíricos privilegiou

a apresentação de excertos do discurso direto da/os entrevistada/os, organizados segundo os tópicos dos dois eixos temáticos de interesse: relação com seu próprio corpo e sexualidade, corporeidade e experiência de si.

Analizamos os eixos temáticos em relação à persistência de padrões performativos binários de gênero na narrativa dos sujeitos, para depois, perceber prováveis subversões dessa lógica através dos efeitos identificados pelos sujeitos de sua prática de Biodanza.

VI. Biodanza e Gênero

Dizem que mulher de verdade sempre deve ter sua casa limpa e arrumada e o cesto de roupas vazio. Está sempre bem arrumada e perfumada. É fina, não bebe e não fala palavrão. Estou começando a suspeitar de que sou um homem (autora desconhecida).

Nessa seção, vamos analisar os relatos colhidos a partir dos dois eixos estabelecidos em termos da presente pesquisa: corpo e sexualidade e corporeidade e experiência de si.

As marcas performativas são profundamente encarnadas e experimentadas como um senso de congruência identitária; construídas desde as experiências mais primárias que se inscrevem na pele e condicionam a forma das pessoas reagirem social e intimamente. Entendendo que a ampliação ontológica para além da lógica heteronormativa requer uma temporalidade concreta e uma construção constante e insistente, analisaremos as entrevistas, através dos eixos temáticos acima detalhados, para, primeiro, verificar a persistência dessas categorizações binárias de gênero, e depois, perceber quais aspectos da experiência dos sujeitos que apontam para uma transgressão, a partir da vivência. A análise foi feita, dividindo homens e mulheres para verificar possíveis diferenças nas experiências de cada grupo a partir das marcas da divisão binária de gênero.

VI. a. *Reprodução de padrões binários de gênero*

Mulheres:

Experiência do próprio corpo e sexualidade

As entrevistadas experimentaram uma ampliação no contacto e confiança na corporeidade que reflete, segundo sua narrativa, uma atitude mais voltada à ação. Nota-

se, porém, que por muitas vezes, tendem a interpretar sua experiência a partir da categorização feminino *versus* masculino, atribuindo aspectos mais ativos à expressão masculina e os mais receptivos à feminina.

O processo de genderização implica um fenômeno profundamente complexo que tem implicações corpóreas, psicológicas, comportamentais, sociais e também míticas e imaginárias; o que estrutura uma tendência profundamente incorporada de perceber a realidade através dessas classificações e reiterá-las constantemente. Estabelece-se um ‘par de lentes’ através do qual o sujeito vê o mundo; tudo que é vivido tende a cair dentro desse quadro perceptivo, o que acaba por reproduzir o status quo.

Observamos nas narrativas um ‘antes e depois’ da Biodanza, explicitando uma predominância de uma expressão mais receptiva/passiva precedente à prática e, à medida que participam das aulas, descobrem outras possibilidades que não cabem nessa compreensão tradicional do feminino. Não obstante, as respondentes tendem imediatamente a explicar essas descobertas identitárias como uma “expressão masculina”.

Joana: Eu era muito assim, receptiva, eu esperava muito. Eu não era muito ativa, sempre esperava, sempre tava, tinha muito tabu ainda, apesar de achar que eu já era super assim liberal em relação a estereótipos (...) E aí eu comecei também a ver que eu também tenho o meu lado masculino. Eu comecei a ativar esse lado masculino meu também. (...) Então a partir daí eu descobri o meu lado masculino também onde eu podia colocar para fora a ação, eu vou pegar, eu vou agarrar, eu quero, eu vou conquistar, eu vou seduzir e eu vou, eu vou, sou eu que vou. Então, esse lado foi ótimo mesmo porque eu sinto que ao libertar este meu lado, eu também me tornei muito mais feminina. Eu recebi muito mais, eu soube receber melhor. Então foi o equilíbrio, eu consegui o equilíbrio.

Cláudia: Não, eu senti que na biodanza eu tenho espaço para expressar o meu lado feminino e o meu lado masculino. Assim como os homens que lá estão eu vejo um espaço para eles expressarem o lado feminino que no dia-a-dia e na rotina eu acho que eles não têm essa possibilidade. E existe essa castração ou julgamento, é logo catalogado, e é isso. A mulher tem um lado masculino e um lado feminino e o homem é a mesma coisa. E eu acho que é muito saudável e que permite ampliar a minha forma de estar e a minha personalidade de eu perceber onde é que eu sou o homem, onde é que eu sou a mulher, como é que eu manifesto isso.

Como abordado na parte teórica do presente estudo, as respostas dadas às perguntas - o que é o masculino? o que é o feminino? - vão implicar em repetições e renovações das estruturas sociais que constituem as representações de gênero. Esse tipo de enunciado equaciona uma representação de um conjunto de corpos masculinos e determinado tipo de retórica a uma representação do conjunto de corpos femininos (Pinto, 2007). Na repetição desse discurso, os sujeitos conformam com essa divisão, recriando relações de poder.

A divisão binária obriga ou embarga determinadas ações, permitindo ou não esferas de comportamento. A rigidez dessa repetitividade é o ponto a ser destacado aqui. A interpretação das experiências dentro dessa matriz perceptiva é uma forma de reproduzir essa materialidade, reforçando a divisão entre homens e mulheres.

Cláudia: O Yin e o Yang total de que quando sou mais animal sou mais bruta, sou mais masculina, uma energia mais yang, e isso também quando sou mais yin, mais sensível, no lugar de ser cuidada em lugar de cuidar. E eu acho que é importante perceber isso e na biodanza aconteceu. Na aula para mim, foi um insight bom. Porque eu sou uma mulher que tem um lado yang forte (...) Abriu, abre, sim. Tanto para a mulher como para o homem porque é isso o exercício, tanto estás com uma mulher ou tanto estás com um homem e eu quando faço exercícios com mulheres se calhar é o meu lado mais yang porque tenho um lado yang forte e um lado masculino e talvez haja mais sensibilidade ou não.

As entrevistadas, dessa maneira, reinscrevem uma posição de estranheza, de não pertença à esfera de ação e assertividade, denominada masculina. Consequentemente, não se apropriam por completo dessa experiência, tratando-a como algo exterior ao seu mundo.

Em relação à sexualidade, identificamos na descrição de Joana a reiteração desses papéis binários de gênero: o homem mais duro e racional, fechado à expressão afetiva e genitalizado e a mulher em busca do afeto, da nutrição, assumindo uma atitude de espera, “aguentando calada” aquilo que não lhe agrada para garantir a permanência da relação. Afinal, é esperado da mulher o papel de manter a unidade familiar; ela fica encarregada da preservação da família e do lar e se permite emoções dóceis ou que possam levar ao silêncio (Mira, 2017).

Joana: Para validar esse não estar presente, esse não ter empatia nenhuma, este sexo, muito sexo, só sexo sem carinho, sem contato afetivo, sem curtir só o beijo na boca, por exemplo. Porque, às vezes é ótimo só o beijo na boca e ficar horas assim só com aquele beijo. Lógico que sentindo com o corpo todo, mas assim sem penetrar, sabe? Não tem de ter sexo dessa forma, né?! Isso é a minha intimidade que tá aqui, né?! (...) Então eu saí da relação, eu fiquei 12 anos no casamento. Tentando salvar de todo o jeito, fazendo terapia de todo o tipo. Porque eu achava que aquilo tinha de dar certo porque era aquela música "Não sei o que você fez os seus castelos, esperou ser salva do dragão". Eu tava esperando que alguém me salvasse. E ele era o meu salvador, entendeu? Era aquela história. Não, não esse daqui vai, não, não, esse daqui fica. Não de qualquer jeito, eu vou dar um jeito. Sofri e fui no chão. E perdi a minha identidade. Então, foi uma coisa muito difícil porque eu saí de lá sem... totalmente anestesiada. Enquanto, eu procurei relações depois disso onde me confirmassem isso, para que eu sentisse validada, dentro daquilo que eu era. E a relação com o Z. foi uma dessas. Eu passei uma fase de namoricos isso e aquilo mas quando eu cheguei na relação com o L., ficou e já estamos há anos juntos já. Mas, foi muito... Para validar esse não estar presente, esse não ter empatia nenhuma, este sexo, muito sexo, só sexo sem carinho, sem contato afetivo, sem curtir só o beijo na boca, por exemplo. Porque, às vezes é ótimo só o beijo na boca e ficar horas assim só com aquele beijo. Lógico que sentindo com o corpo todo, mas assim sem penetrar, sabe? Não tem de ter sexo dessa forma, né?! Isso é a minha intimidade que tá aqui, né?! Você sabe. Mas é isso.

Preciado (2016), como supracitado, sugere que as práticas sexuais normalmente atribuídas a cada gênero constituem-se como um conjunto arbitrário de normas e regulações que se inscrevem no corpo. O erotismo é reduzido à certos órgãos e o pênis é privilegiado como centro mecânico do impulso sexual. A heterossexualidade normativa inscreve-se e reinscreve-se através destas operações e repetições de códigos binários que são socialmente estabelecidos como naturais.

O desejo, a excitação sexual e o orgasmo são produtos dessa tecnologia sexual que identifica os órgãos reprodutivos como órgãos sexuais, em detrimento do corpo em sua totalidade (Preciado, 2016). Como sugere Joana, “*só sexo sem carinho*”, testemunhando a reiteração desses padrões performativos em sua relação atual.

Butler, em *Bodies that Matter* (2011), refere-se à essa repetição ritualizada de normas que produzem e estabilizam a materialidade do gênero e reflete sobre a possibilidade de rearticulação dessa matriz performativa também a partir de uma repetição. Percebemos no relato das praticantes de Biodanza que faz-se necessária essa reiteração constante, uma prática ao longo de um largo tempo para que algumas dessas

marcas através do qual o sujeito cria um senso de identidade possam ser deslocadas e colocadas em cheque. Identificamos modificações nesse padrão narrativo que serão comentadas na próxima seção.

Experiência de si

Um outro fator presente na descrição das mulheres foi uma crítica acirrada em relação à seus corpos. Quatro das cinco entrevistadas expressaram uma insatisfação com seus corpos porque não se encaixavam nos padrões estéticos esperados, o que lhes gerava uma atitude de rechaço.

Cunha (2008) sugere que a imagem corporal implica uma forma de representação do indivíduo no mundo, construída de forma reflexiva pelo contacto social. O corpo pode ser visto como um produto e produtor cultural inserido num mundo simbólico que se desenvolve pela sua atividade social. É produto e produtor, objeto e sujeito de transformações, na procura de uma dada forma, tamanho ou beleza.

A relação íntima entre o corpo e o mundo, a intersubjetividade é carnal, uma vez que se constrói pelas relações intercorporais dos *corpos-sujeitos* sensíveis e pelas suas ligações com o mundo (Cunha, 2008).

Uma parte integrante da socialização do gênero feminino é a lição que as mulheres devem agradar aos homens, e para isto a aparência física é central. Dois aspectos podem ressaltar na conformidade deste corpo feminino: um corpo menos capaz de agir - como comentado na seção anterior - e um corpo percebido como objeto. Pensados conjuntamente, são inibições à ‘corporalização’ feminina e à utilização do seu corpo no espaço (Cunha, 2008).

A imagem da princesa configura a perfeição, beleza e doçura inseridas no imaginário feminino como ideal. Segundo Mira (2017), essa socialização engloba a família, a escola, os meios de comunicação e a indústria de entretenimento – os brinquedos, as histórias infantis, as notícias, os filmes aos quais o sujeito é exposto – e constrói imagens que invadem o cotidiano, entram pelos poros sem que se possa perceber; portanto, impõe-se ao indivíduo, “sendo o corpo alvo do poder reiterado do poder da imagens” (p. 23).

Luíza: Não gosto disto, não gosto daquilo, devia ter as mãos assim, agora gosto das minhas mãos. Dantes eu odiava as minhas mãos. Achava feias e não é que elas tenham ficado mais bonitas mas eu percebo a qualidade das minhas mãos quando elas acariciam e então elas têm um valor que eu antes, por causa da estética das minhas mãos não ser jamais bonita, eu tinha uma relação com as minhas mãos muito menos saudável, se quiseres.

Márcia: Foi trabalhada, eu não aceitava o meu corpo, achava que tinha as mamas muito grandes e o que eu lembro foi isso. (...) Eu acho que tem a ver com a aceitação da minha, do que eu sou, do meu corpo. Na verdade, não é aceitação, é processo de aceitação. Da imagem de beleza que eu tinha na minha cabeça, de eu não me enquadrar dentro dessa estrutura e de me sentir mal comigo mesma e de achar que eu não era uma pessoa interessante por isso.

Há uma notável persistência nos relatos das mulheres entrevistadas dessa cobrança excessiva com relação à estética corporal acompanhada de uma profunda insatisfação com seus corpos. Algumas mulheres, como Joana e Luíza, podem constatar uma mudança nessa exigência extrema com a prática de Biodanza, mas outras, como Márcia, relatam uma resistência desse padrão crítico.

Joana: Sim, sim, senti. Senti porque eu me julgava demais. Achava que não era boa o suficiente, bonita o suficiente, que tinha alguma coisa que aí não posso mostrar, é feio, tenho que me arrumar, tenho que esconder isso, tenho que fazer aquilo. E hoje eu sou quem sou, é assim mesmo, quer não quer, tem quem quer. É assim mesmo. É bom assim, é bom do jeito que é. E depois que eu comecei a me aceitar dessa forma eu também senti a liberdade, puxa, não tem limite essa liberdade de você poder ser. Simplesmente, com o teu corpo.

Luíza: Então, eu passei muito tempo, mas de facto há grandes mudanças aí, muito tempo a ver uma estética bela nisso. No pneu, na .. sabes, no meu próprio e no dos outros. Portanto, mudou em termos de auto-imagem, sim. Mas foi um processo demorado, não foi imediato, durou anos. Se calhar é uma área minha muito represada, não é? Muito reprimida. Portanto, demorou bastante mas sim, muito diferente. Agora já é gostar de mim como eu estiver.

Grogan (2001) denuncia como as mulheres são controladas através de seus corpos, sugerindo um sistema de normas de beleza que estabelece ideais impossíveis, como serem magras e com seios grandes. Márcia atribui à essa sensação de descontentamento consigo e à essa crítica extremada, uma posição de submissão. Seu

relato faz-nos refletir o quanto que essa exigência irreal de perfeição estética - platônica no senso de que o real nunca alcança o ideal - reproduz estados de opressão e submissão femininas. Segundo Grogan (2001), esses ideais irreais mantêm as mulheres em uma posição subordinada, garantindo que elas coloquem suas energias em vigilância sobre seus corpos. As energias das mulheres são canalizadas para a "luta" por um corpo perfeito.

Toro (2002) supõe que a relação com a própria corporeidade inaugura uma sensação de valor próprio e estima; um intercâmbio conturbado com a experiência de seu corpo e de si mesmas, desemboca em uma desvalorização de si. Um sujeito desvalorizado, se subestima, submete e conforma, como demonstrado por Márcia.

Márcia: A auto-estima também, que foi muito boa e ainda hoje eu luto para me estimar porque geralmente há uma desvalorização. Então a biodanza trouxe também isso, um pouco da auto-estima mas sinto que é uma lacuna, uma ferida que existe ainda muito. Não tenho muita estima assim, muito de cuidados com o cabelo, com as unhas e essas coisas (...) Olha, essa coisa do complexo de inferioridade me levava para um lugar de não ter valor. E eu não tendo valor, eu me submetia. Eu me sentia inferior a qualquer pessoa e isso influenciava a maneira como eu me relacionava. Na forma como eu sou tratada, tá entendendo?

Simone de Beauvoir sugere no Segundo Sexo (Lennon & Alsop, 2020) que as meninas aprendem desde cedo o significado das palavras 'bonita' e 'feia', de forma que vivem, desde muito precocemente, seus corpos como objetos. Beauvoir segue, afirmando que as mulheres são educadas para experimentar seu corpo como objetos a serem disciplinados em conformidade com determinadas regras visuais.

Young (1990) relaciona essa corporeidade objetificada à uma intencionalidade inibida e Beauvoir identifica a espontaneidade restrita, falta de força física que culmina em uma sensação geral de timidez como característica dessa aculturação do papel feminino (Lennon & Alsop, 2020).

Cláudia: Eu descobri a biodanza, eu tava querendo, eu queria alguma ferramenta para o corpo porque eu sabia que o meu corpo estava inibido, a minha linguagem corporal estava inibida. Eu me sentia travada corporalmente (...) Aí eu fui, procurei umas danças, tinha uma certa timidez (...) tinha uma certa barreira de um certo desconforto...Porque eu sempre fui uma pessoa que talvez me oprimia ou

contida na minha ação ou nos meus desejos, na minha forma de estar muito da educação... Tinha as minhas inibições, os meus fantasmas, as minhas inseguranças, mas não destravava. Não partia para a ação, não saía do meu lugar e com a biodanza foi tipo um empurrão de perder o medo, de sair e de me expressar, e de não ter vergonha. Isso foi o que eu notei mais.

Grogan (2001) ainda sublinha a relação do ideal de magreza para as mulheres e do tamanho do corpo em relação às expectativas culturais, observando que a masculinidade está ligada aos conceitos de 'poderoso' e 'grande', enquanto a feminilidade está ligada a 'pequeno' e 'fraco'. A pressão sobre as mulheres para serem pequenas e dóceis e sobre homens para serem espaçosos e dominantes. A gordura significa volume adicional, uma propriedade associada à solidez e poder que não são características femininas culturalmente aceitáveis. Márcia expõe essa pressão sofrida pela necessidade de ser magra e sua sensação de não aceitação de seu próprio corpo.

A sensação de não atender essas expectativas de perfeição 'principescas', tem impacto direto na sua auto-estima e percebemos que as mudanças para subverter esses padrões é um processo árduo, como nos narra Luíza: “ *foi um processo demorado, não foi imediato, durou anos. Se calhar é uma área minha muito represada, não é? Muito reprimida*”.

Márcia: A auto-estima também, que foi muito boa e coragem para falar minha opinião num grupo, diante de um grupo, de falar o que eu sentia. Porque eu tinha medo de falar, muito, eu era tímida demais. Era muito insegura (...) Então a biodanza trouxe também isso, um pouco da auto-estima mas sinto que é uma lacuna, uma ferida que existe ainda muito. Não tenho muita estima assim... Então o que é a minha imagem? Eu me olho no espelho e não gosto da gordurinha aqui, da falta de massa muscular ali mas a biodanza contribui muito para a minha auto-imagem. Cada vez mais a minha imagem. Por exemplo, eu não conseguia me ver numa foto. Quando eu tirava uma foto, assim que eu olhava para a foto eu não gostava.

A condição de vulnerabilidade feminina pode alcançar maior gravidade quando da sua intersecção com outras características que implicam exclusão social, tais como a pobreza, a apatridia ou a pertença a uma classe étnico-racial e/ou religiosa (Coutinho, Oliveira e Carapêto, 2020). Uma análise interseccional nos desperta para essas múltiplas formas de opressão que inúmeras vezes, superam o 'ser mulher'. Por exemplo, um corpo negro sofrerá mais que um corpo branco hegemônico, assim como um corpo imigrante

européu branco sofrerá menos violência que um corpo imigrante negro ou um corpo árabe. Todos esses aspectos se entrelaçam para constituir uma noção de si e da/o outra/o e sustentar a manutenção de desigualdades (Lennon e Alsop, 2020).

Somado à exigência estética, à beleza e perfeição, a condição econômica, a violência doméstica e o diagnóstico psiquiátrico impactam tremendamente Márcia e sua experiência de si.

Márcia – Eu acho que tem a ver com a aceitação da minha, do que eu sou, do meu corpo. Na verdade, não é aceitação, é processo de aceitação. Da imagem de beleza que eu tinha na minha cabeça, de eu não me enquadrar dentro dessa estrutura e de me sentir mal comigo mesma e de achar que eu não era uma pessoa interessante por isso. Então tem sido um processo muito longo porque ainda hoje eu tenho esse problema, sempre tive, nas dietas, de querer emagrecer, não gosto da minha barriguinha, do meu estômago, dos meus seios, não tenho bunda, essas coisas de auto-imagem. E cada vez mais eu vou me aceitando, ou seja, poderia dizer que são 21 anos de biodanza, quase 22 e tu ainda te sentes isso? É um sentimento profundo, sabe?! O que eu digo sobre isso é que tem uma história que acabou me destruindo como ser humano no sentido ouvir muitas vezes que eu era feia e uma coisa que mais marcou foi ouvir (e isso eu já falei com você e em psicoterapia) que não queriam que eu fosse amiga da minha amiga porque eu era de uma família. A pobreza, o complexo de inferioridade, tudo isso, e era o meu corpo (...) e como deixar de tomar a medicação que eu tinha tido o diagnóstico de distúrbio bipolar e tomava o lítio. E aquilo destroçava-me, era horrível. No cabelo, fiquei muito inchada, muito gorda. Então uma das coisas foi a minha imagem, a minha auto-imagem... Que a realidade era uma família desestruturada, com violência doméstica e eu queria mudar a minha família.

Márcia se refere a um complexo de inferioridade por se sentir também julgada por sua pobreza.

Homens

Relação com a corporeidade e sexualidade

Pedro narra: “era como se eu não me sentisse homem por ser assim. Quer dizer, eu sei que sou homem e biologicamente sou homem, mas todas as minhas características indicam que não sou homem”, por perceber manifestações preponderantes de sensibilidade e receptividade em si, atribuídas ao mundo feminino: “Acima de tudo eu

sentia-me muito cuidador, muito passivo, muito receptivo, muito yin, muito... Sei lá, todas essas características”.

Notamos aqui uma modelagem de atitudes, gestos e comportamentos: a introjeção de atos que lhe dão uma sensação de coerência. No momento que Pedro não se percebe dentro dessa inteligibilidade, começa a questionar sua masculinidade, pois os que não aderem a esse modelo hegemônico, não se reconhecem como verdadeiros homens.

Pedro: As características? (...) As características que eu sentia que eram como masculinas, ou seja, a virilidade, a potência, a força, então eu sentia-me muito sensível, muito yin.

Connell (2005) conceitua a *masculinidade hegemônica* como um conjunto de atitudes e expectativas que definem uma masculinidade ‘apropriada’. Modelos de virilidade, força física, a potência sexual, o auto-controle e domínio sobre a/os outro/as conformam os elementos essenciais, compreendidos como expressão da virilidade e requisitos para ser um ‘homem de verdade’, claramente enunciadas por Pedro no trecho acima. Essas ações formuladas são percebidas como constitutivas do ‘ser masculino’ e garantem uma posição de domínio na sociedade (Lehnen e Nelson, 2018). Naturalizam-se códigos de conduta - “os meninos são assim”, “homens não choram”, “ser um homem de verdade” - e espaços discursivos onde o poder da masculinidade é invocado.

Como citado por Kimmel (2016), o psicólogo Robert Brannon (1976) em seu livro *The Male Sex Role* resume quatro códigos centrais da masculinidade: nunca fazer algo que até mesmo remotamente sugira a feminilidade - a masculinidade é um repúdio incansável do feminino; a masculinidade é medida pelo poder, sucesso, riqueza e status; depende de se permanecer calmo e confiável em momentos de crise, manter as emoções sob controle (provar-se um homem depende de, em nenhum momento, mostrar as emoções) e uma aura de ousadia viril e agressiva.

Esses códigos implicam na constituição de uma corporeidade específica, uma prontidão para ação, aventura, esporte, liberdade de mover-se, acompanhada por uma inibição da sensibilidade e uma atitude marcadamente racional narrada pela maioria dos entrevistados:

Charles: No corpo direto, eu tinha muita dificuldade em sentir contato. No contato e carícia eu era bastante insensível. (...) Não conseguia traduzir o contato em nenhum nível de sensibilidade significativa. Ou seja, era 'estão-me a tocar, isso é bom', mas então zero de tonalidade, de textura, de amplitude de sensações, era uma coisa estranha (...) E depois à medida que fui fazendo fui percebendo que fui ficando fundamentalmente com mais percepção de mim mesmo.

Charles, por diversas vezes conta sobre essa atitude “mental/cerebral” e uma limitação de qualquer expressão que se relacione ao feminino: “a poesia, a ternura, o gesto afetivo”, notadamente expressando requisitos de uma masculinidade hegemônica.

Charles: Mas no nível do contato, do gesto afetivo, da carícia, da ternura do gesto, da poesia do gesto não tinha. Ficava muito mental, muito cerebral. Então a biodanza sensibilizou bastante a nível do contacto do braço, do afago. Eu tenho aqui uma história não sei se isso implica ou não... (...) Meu pai, era ausente, então a sensação que eu tive de uma educação para o contato é esse conforto da minha mãe e a ausência do pai. Então, na Biodanza, a medida que eu vou percebendo que o gesto afetivo, a carícia, a sensibilidade, o abraço e o cuidado geram bem estar...Então sou predominantemente racional na maior parte das decisões. Então eu penso muito, eu reflito muito. Embora eu seja muito emocional, eu não escuto a emoção quando tenho que decidir. Em geral é sempre a razão que toma mais pulso. Com Biodanza, pelo menos, eu consegui começar a escutar um pouco mais as minhas emoções, eu tenho alguma dificuldade em aceder ao meu universo emocional. Sou mais sensação do que emoção, as emoções normalmente elas acabam sempre sendo facilmente interpretadas pela razão. Durante muito tempo eu nem dava conta, era cabeça, cabeça, cabeça, cabeça, cabeça. Com a Biodanza eu já venho me dando conta de que há emoção no processo, mas normalmente a cabeça é predominante. É muito ruim, mas é um bocado aí.

A necessidade de controle está também expressa na narrativa de Samuel que associa a emoção ao destempero.

Samuel: Sim, por exemplo, na semana passada, uma decisão tomada por mim foi começar a pôr limites e ainda não sei se ponho os limites no modo correto. Acho que a relação razão/emoção ainda não está muito em equilíbrio. Provavelmente sai muito mais a emoção e não a razão. E quando é razão é razão pura e quando é emoção é emoção pura. Mas de momento, o cocktail ainda não está perfeito. Se é um momento de emoção tem de sair “grrr” e sai sem controlo. E se tem de ser razão é uma reação pura. Portanto, a integração das duas ainda é um processo em curso.

Henrique, por sua vez, narra uma atitude ‘acidulante’ característica da competitividade esperada do ‘homem de verdade’:

Henrique: Sim, eu era muito militante, muito argumentativo, muito acutilante e comprava guerras quando não concordava, quando eu achava que não estava bem. E às vezes a forma como eu me dirigia às pessoas provocava nelas algum tipo de reação defensiva.

A oposição entre a dimensão racional e emocional aparece de forma categórica: as emoções e sensações do corpo tratadas como opostas à racionalidade.

Henrique: “Sim, sim. Eu tomava muito mais decisões a partir de conceitos, a partir de ideias, porque eu sempre fui muito estudioso, li muito e portanto, isso estava muito presente em mim. Mas, às vezes, havia um conflito entre essas ideias e a minha vivência. Hoje está tudo muito mais alinhado e as minhas decisões são muito mais tomadas pelas sensações, pelo sentir, que depois acabam por trazer uma elaboração e um alinhamento mais racional e intelectual mas normalmente, as minhas decisões são muito mais tomadas hoje em dia pela sensação corporal”.

Charles nos conta da sua dificuldade de expressão afetiva em relação a outros homens pelo medo de ser identificado como homossexual, desta forma, relata um distanciamento protetor: *“Então com o masculino eu fui criando uma certa defesa, e com a Biodanza abaixou um pouquinho, porque ganhei a dimensão afetiva da relação com o masculino (...) Então com a Biodanza, eu resgato o componente afetivo, principalmente com amigos, sem medo desse componente”.* A homofobia, o medo que os homens sentem do policiamento por parte outros homens, é também uma condição impulsionada pela definição dominante de masculinidade, pois a cultura cobra um preço alto daqueles que são considerados desviantes (Kimmel, 2016).

A falha em incorporar essas regras é uma fonte de confusão e dor dos homens (Kimmel, 2016). Butler (2018) também sublinha que “o gênero é aquilo que se supõe, invariavelmente, sob coerção, diária e incessantemente, com angústia e prazer” (p.16). Não conformar com esses códigos implica nesse estado de angústia expresso por Pedro que chega a questionar sua orientação sexual.

Pedro: Sim, claro que isto depois levou a muitas interpretações a nível da sexualidade porque o facto de não me sentir homem e na altura e de

me sentir mais feminino e sentir-me receptivo, era como se me sentisse também homossexual. E não me sentia porque sentia desejo por mulher, não era propriamente e claramente uma mudança.

Para Connell (2005), há certas masculinidades socialmente mais centrais ou mais associadas com autoridade e poder social do que outras. O conceito de masculinidade hegemônica presume a subordinação de outras masculinidades - não hegemônicas. A masculinidade hegemônica se define como “um homem *no poder (in power)*, um homem *com poder (with power)*, e um homem *de poder (of power)*”, igualada com o ser forte, vencedor, capaz, confiável e em controle (Kimmel, 2016, p. 115). Tendencialmente, estes homens são brancos, de classe média, no começo da meia-idade, heterossexuais; outros homens são medidos e, frequentemente, considerados insuficientes, como visível na narrativa de Pedro. Dessa forma, essas outras masculinidades tornam-se desempoderadas e discriminadas por sua raça, classe, etnia, idade ou preferência sexual.

Machado (2016) aponta que o conceito de masculinidade hegemônica foi alvo de críticas; como estamos lidando padrões múltiplos que dependem de cada contexto histórico e social, categorizar o homem hegemônico é uma tarefa, no mínimo, confusa, e implica em delimitar padrões que frente à uma realidade transitória (Machado, 2016). As bases teóricas dos estudos de masculinidades ainda estão em transição e têm refletido sobre as mudanças ocorridas nos últimos tempos como consequência do movimento feminista (Silva, 2006).

Vale assinalar entretanto, que identificamos nos relatos dos entrevistados expressões bastante explícitas de uma conformidade às regras da masculinidade hegemônica: a necessidade de controle, a agressividade, a negação de características que possam ser interpretadas como femininas e também conflitos advindos das expressões que não se encaixam nesse referencial. A sensibilidade fica fora do referencial perceptivo da masculinidade por não corresponder às expectativas de performance da masculinidade hegemônica. Notamos portanto, uma consequentemente resistência dos homens em integrar sua sensibilidade com a prática de Biodanza, considerando-a exterior a seu mundo. Sensibilidade considerada como vulnerabilidade indesejável.

Experiência de si

Cunha (2008) sugere que embora haja uma crescente preocupação masculina com

a forma corporal na atualidade, a valorização da imagem corporal ainda está mais ligada ao gênero feminino. Percebemos que as descrições dos homens em relação com o próprio corpo não vêm tão permeadas por críticas ou necessidade de adaptação à padrões de beleza quanto as das mulheres. Alguns entrevistados referem-se a terem estatura baixa, ou serem ‘franzinos’, contudo, isso não lhes parece causar conflito.

Pedro: Eu vivo as coisas muito corporeamente. Eu acho que isso é algo natural em mim que está muito presente. Sempre fui muito corpóreo, vivi muito a corporeidade na minha infância, sempre fui muito, o meu desenvolvimento era sempre muito de mexer, de movimento, e eu sentia-me e sinto muitas coisas corporeamente.

Le Breton (1991) defende que o homem vive com uma imagem do seu próprio corpo que lhe dá acesso à uma *forma* que reconhece como sua, experimentadas como uma unidade e bem delimitada no espaço; um sentido que lhe permite habitar o seu corpo como um universo familiar e coerente, e não como um caos de sensações estranhas e hostis. Na narrativas dos homens entrevistados podemos observar essa confiança e conforto com seu próprio corpo que reflete segurança e também liberdade sexual.

Samuel: Em termos do meu corpo tenho de dizer que nunca tive muitos problemas com o meu corpo. É mais o problema que tinha porque sou muito hedonista (...) Efetivamente, sempre tive uma consciência do corpo muito... vendo o corpo como uma coisa muito espontânea. Inclusive com as minhas filhas, com a minha ex-mulher, sempre foi tudo muito livre. Sinceramente, eu nunca me tapei em frente às minhas filhas. Elas entram, sentam-se na sala e falam. Eu não paro de tomar o duche porque elas entram e quando estou a trocar de roupa elas sentam-se na cama. Sempre foi muito natural. Tal como é muito natural a nudez, para mim também sempre foi muito natural a sexualidade. Portanto, de lá para cá, talvez seja um bocadinho mais difícil fazer a relação dos benefícios sobre o impacto da biodanza na sexualidade porque sempre me senti muitíssimo livre.

João: Total, total, total. O exemplo que eu dei foi a minha auto-imagem e a minha auto-estima. A minha auto-imagem mudou muitíssimo. A auto-estima já tinha porque eu sempre me cuidei.

Mais perceptiva, é uma certa desatenção estética com o próprio corpo que, com a prática da Biodanza, parece transformar-se. Há um corpo vivo, ativo, pronto para experimentar, mas o cuidado estético é algo que fica fora de seu referencial. Lennon &

Alsop (2020) citando Simone de Beauvoir em *Segundo Sexo*, expõem como a relação com a própria corporeidade define e separa os mundos feminino e masculino: ele, encorajado à aventura, a escalar árvores e jogar jogos duros, manter um senso do seu corpo ativo, projetar-se no mundo; ela, em contraste, é encorajada a tratar-se como uma boneca, e aprende a agradar os outros.

Charles: Na altura que comecei a fazer biodanza tinha uma imagem...Um pouquinho magro, sedentário e com barriga, aquela barriga de informática, era horrível, me custava dizer. Então a medida que fui fazer a biodanza fui começando a ganhar mais cuidado, recuperei a prática do desporto, que equilibrou mais o meu corpo, então acho que ela [a biodanza] contribuiu de forma significativa, eu diria, por que foi claramente por estar a dar aulas de biodanza e por estar a fazer biodanza que comecei a olhar mais para o meu corpo e a preocupar-me com a imagem que projetava, sim. Posso dizer isso de forma bem afirmativa, que biodanza mudou a forma como me preocupei, por que de alguma forma antes me preocupava mais não fazia nada.

A insegurança nos homens aparece relacionada à condição social, pois afeta necessariamente o papel de provedores que lhes é atribuído. O poder financeiro é central na imagem do “macho dominante”. Dentro das hierarquias sociais masculinas, os homens tentam marcar a sua posição usando marcadores, tais como a realização no trabalho, riqueza, poder e status, destreza física e potência sexual (Kimmel, 2016).

João: Mas não tinha uma visão de mim por causa dos meus condicionamentos familiares, minha baixa auto-estima de vir de um bairro pobre, de uma família operária. Tive uma série de coisas. Ressentimentos com a cidade que é uma cidade dividida entre zona norte e zona sul. Então, eu tinha muitas coisas que mais tarde eu fui compreender. Aquela confusão de sentimentos que me causava tanto mal-estar. Então, a minha visão de mim quando eu consegui ir, às vezes até escondia que morava em C.

Segundo Santos (2015), os condicionamentos patriarcais provocam dificuldades e sofrimentos também ao mundo masculino, que pela pressão do autocontrole e performance, acabam por ser vividos de forma solitária; os homens socialmente fabricados sofrem múltiplas opressões.

João: Tinha vergonha, não queria, eu quase não ia em C. mais. E esse meio que rejeitei, a minha origem, fiquei distante dele um tempo. E era Natal e olhe lá. E depois com a biodanza fui fazer todo o resgate. Fui visitar a terapia também. Tudo misturado um pouquinho com a terapia.

A imagem do amor romântico, largamente difundida, da mulher à espera para casar-se com um homem bem posicionado socialmente, reforça constantemente essa pressão de sucesso financeiro aos homens (Mira, 2017). Desejados são aqueles que podem sustentar ‘a princesa’ pelo resto da sua vida. Apesar da forte presença feminina no mundo laboral a partir da segunda metade do século XX, a dimensão afetiva ainda guarda fortes referenciais valorativos que se referem ao papel do ‘homem provedor’ (p. 33). Esses dispositivos de socialização de um sexo e outro vão estabelecendo os distanciamentos e divergências de comportamento, orientações e percursos de cada sexo. Dentro dessa ideologia do amor romântico, as mulheres são vocacionadas à entrega da vida familiar e aos seus companheiros à dimensão pública, à exploração e estrutura financeira da família.

Dessa forma, fica reservado às mulheres perpetuar a imagem da princesa, do corpo perfeito que atrai seu par romântico e aos homens a conquista de um padrão financeiro que corresponda à essas expectativas. Esse padrão pode ser claramente observado nas narrativas dos entrevistados, demonstrando as diferentes pressões para cada grupo: a força física e outros marcadores de dominância, como riqueza são usados para atrair mulheres, enquanto as mulheres assumem o papel mais passivo.

V. b. Escapando à performatividade em direção à pluralidade identitária

Mulheres

Relação com corporeidade e sexualidade

As mulheres entrevistadas narraram uma crescente capacidade na escuta à corporeidade e uma conseqüente sensação de desinibição - perder a vergonha e o medo de expressar. Essa desinibição parece abrir possibilidade de assumir o prazer com o próprio corpo e os próprios desejos. Joana fala em “*ouvir os desejos que o corpo clama*”,

retratando a abertura de um espaço de liberdade para a sensibilidade e o prazer; que também são reconhecidas por Cláudia.

Claudia: Eu em 6 meses de biodanza consegui resultados que eu não consegui em 10 anos de psicoterapia. A parte de expressão corporal, de desinibição, de perder a vergonha, ou perder o medo de me expressar e de ser contrário ao que as outras pessoas. Porque, eu sempre fui uma pessoa que talvez me oprimia ou contida na minha ação ou nos meus desejos, na minha forma de estar muito da educação que tive aqui em Portugal. (...) Também, um dos grandes resultados foi a nível sexual porque era muito travado também, devido a essa vergonha ou inibição e foi uma explosão.

Como anteriormente mencionado no texto, Cerejo (2014) sustenta que a vergonha e a culpa são emoções aprendidas e que mantêm uma ordem social, um estado de submissão e conformidade às estruturas sociais já conhecidas. Uma pessoa envergonhada não se dá a liberdade de transgredir normas. À medida que os sujeitos ganham essa liberdade no reencontro com o próprio corpo e passam a perceber suas experiências como válidas e fiáveis, podem abrir-se à descobertas, como afirma Joana: *“Porque, eu pude me dar a permissão de sentir tudo a 100%, sem me sentir julgada, sem me auto-julgar. Então eu pude me permitir”*.

Cláudia: Sim, eu acho que uma das mensagens fortes da biodanza, das consignas é muito a questão de ir para o mundo e fazer as nossas escolhas. E entra um pouco naquela de não ter medo daquilo que os outros vão pensar ou não ter vergonha. Seguir o instinto, seguir o desejo, aquilo que me faz feliz, a vida vai. E da abundância, ou seja, é abundante, temos é que estar em movimento.

As entrevistadas comentam essa construção em temporalidades diversas de prática de Biodanza. A abertura ao sentir, é narrada como um resgate na confiança em si mesmas e parece culminar na ampliação da capacidade de exploração e descoberta. Luíza pratica Biodanza há 9 anos e relata que *“houve toda uma valorização, uma percepção minha daquilo que é bom para mim em termos da exploração (...) da inteireza do meu corpo, que estava por explorar”*. Priscila, por outro lado, chegou à Biodanza há 3 meses e percebe-se mais confiante: *“Eu antigamente comparava-me com as outras pessoas e*

eu, neste momento, eu não quero saber. E sou eu, eu mesmo e não tento estar a identificar-me se sou melhor que os outros ou se os outros são melhores do que eu”.

Abre-se também um espaço subjetivo para uma atitude mais ativa. A possibilidade de agir, sem tanta necessidade de cumprir com as expectativas externas. Essa liberdade é central para a composição da diferença e multiplicidade, como Cláudia expõe: *“Não partia para a ação, não saía do meu lugar e com a biodanza foi tipo um empurrão de perder o medo, de sair e de me expressar, e de não ter vergonha. Isso foi o que eu notei mais”.*

Cláudia, que em trechos de sua entrevista anteriormente comentados, tendia a categorizar sua experiência dentro de uma perspectiva binária, nesse relato começa a dissolver os limites homem/ativo e mulher/passiva, descrevendo sua vivência a partir dos pólos yin e yang. Há aqui uma ampliação na forma de narrar a si mesma e a própria experiência, que a abre uma multiplicidade. Combinações distintas entre yin e yang em diferentes pessoas, removem de uma narrativa “preto ou branco” para vislumbrar diferentes tonalidades humanas que já superam a perspectiva binária de gênero - masculino x feminino.

Cláudia: Abriu, abre, sim. Tanto para a mulher como para o homem porque é isso o exercício, tanto estás com uma mulher ou tanto estás com um homem e eu quando faço exercícios com mulheres se calhar é o meu lado mais yang porque tenho um lado yang forte e um lado masculino e talvez haja mais sensibilidade ou não. E o ser surpreendida com isso e essa mistura porque há mulher com mulher, há mulher mais yin mulher mais yang, mulher com homem, homem mais yin e mulher mais yang e essa multiplicidade de combinações e de poder ver como é que eu me comporto e como é que o outro se comporta. E a mistura abre para trazer para a vida real, levar para a vida real, para o dia-a-dia, onde é que eu estou, o parceiro com quem estou, o que é que eu estou a viver e flutuar entre esses dois sempre buscando o equilíbrio.

Os relatos também desembocam em uma maior clareza expressiva: em dizer o que sentem e pedir o que desejam - que terá impacto em suas vidas sexuais. A crescente sensação de legitimidade, permite uma maior espontaneidade, como sugere Cláudia neste trecho: *“A experiência do meu corpo. Um corpo mais livre, mais desinibido, mais sensível ao toque, mais desperto para o toque...”.*

A expressão aberta, especialmente do desconforto, citado por Boler (1999) como

‘outlaw emotion’ se situa fora dos papéis esperados das mulheres. A assertividade é normalmente atribuída ao gênero masculino. Expressar com clareza, produz um empoderamento que desafia um lugar de submissão. Jaggar fala da “hegemonia emocional” (emotional hegemony) and “subversão emocional” (emotional subversion) (in Boler, 1999, p. 12). As emoções subversivas seriam aquelas socialmente entendidas como externas ao mundo feminino. “O amargor é usualmente visto como uma emoção indesejável que deveria ser evitada. Algumas feministas reivindicam o amargor como um a resposta ‘legítima contra a injustiça ou opressão ’” (Boler, 1999, p. 13, tradução minha).

Luíza: *“Eu comunico muito mais. Seja o que eu desejo, seja questionar o outro. É mais livre, é mais liberto. Foi uma conquista em processo, mas eu sinto diferenças muito claras”*

Joana: *“A comunicação, até verbal, na própria relação sexual melhorou, ou seja, melhorou no sentido em que não só verbal, a comunicação em geral. A comunicação na relação sexual melhorou bastante.”*

As mulheres entrevistadas relataram a capacidade de escutar seu corpo mais imediatamente, como nos conta Luíza *“Mas a biodanza estimulou-me ainda mais, eu escuto mais o corpo (...) o que é que me faz feliz realmente (...) o que a biodanza me trás é uma capacidade de o sentir mais imediatamente”*, e conseqüentemente integrar o que sentem no momento de fazer escolhas.

Luíza - *Onde é que as minhas vísceras se apertam e estão contraídas, e estão com medo, estão tensas. E quando eu penso em alguma coisa, o meu corpo fala. Então a biodanza ajuda-me a decidir no que é que é bom para mim e que eu tenho uma muito maior capacidade de escuta do meu corpo. Isto em tudo: nas relações, nas pessoas com quem eu quero estar, a tal questão das três perguntas existenciais. Porque eu sinto que é muito o corpo que responde. Onde é que tu queres estar? Eu estou aqui neste momento, num sítio onde quero deixar de estar à primeira vista. E sinto que sou doutro sítio neste momento. Já não sou daqui.*

Cláudia: *Sim, eu acho que uma das mensagens fortes da biodanza, das consignas é muito a questão de ir para o mundo e fazer as nossas escolhas. E entra um pouco naquela de não ter medo daquilo que os outros vão pensar ou não ter vergonha. Seguir o instinto, seguir o desejo, aquilo que me faz feliz, a vida vai. E da abundância, ou seja, é abundante, temos é que estar em movimento.*

Referem-se à escolhas mais coerentes com suas sensações corporais, que indicam quando se aproximar ou afastar de pessoas/situações, no sentido de incorporar às percepções intelectuais, a informação emocional, afetiva e corpórea.

Joana - E está a ser cada vez mais forte e é uma sensação muito, muito corpórea. Eu nem sei explicar muito bem a ninguém. Em termos mentais consigo, mas a sensação mais forte para mim é a do corpo, é a de rejeição corporal, eu não quero estar aqui, eu não sou daqui, alguma coisa me diz que não sou daqui, tenho de... Já não. E portanto, a biodanza tem uma influência muito grande nestas tomadas de decisão. Hoje em dia sim, na escolha do que quer que seja. Das pessoas, da casa, dos ambientes, do que eu vou fazer a seguir. Porque se relaciona com a escuta do corpo, fundamentalmente.

Essa reconstrução da confiança nos aspectos da própria experiência normalmente desvalorizados e associados à uma espaço feminino, parecem ganhar vida e passam a inspirar as entrevistadas em seus processos decisórios. Dessa forma, a partir dessa escuta, percebem-se mais corajosas para viver. Coragem em geral, é uma característica bastante reforçada da masculinidade (Mira, 2017). Ao passo que, após a prática de Biodanza, percebem-se mais corajosas e com ímpeto de arriscar em seus processos decisórios.

Cláudia – Não ter medo de largar um trabalho, não ter medo de largar uma relação, se é tóxico, e é todo um processo construído com mais confiança e menos medo de ir tomando essas decisões que eu vejo que as pessoas que estão à minha volta ou que não fazem biodanza e com toda a pressão e o contexto social.

A corporeidade passa a ser um dado fiável na construção de suas decisões. Outras dimensões que não a racionalidade passam a ter valor, dimensões concebidas femininas, mas que afinal permitem às entrevistadas uma atitude ativa, impetuosa, de confiar em si mesmas e decidir.

Cláudia: E entra um pouco naquela de não ter medo daquilo que os outros vão pensar ou não ter vergonha. Seguir o instinto, seguir o desejo, aquilo que me faz feliz, a vida vai. E da abundância, ou seja, é abundante, temos é que estar em movimento. E eu acho que isso é uma premissa boa e que é um mind switcher. Roda ali uma chave de vai, confia e faz o que tens a fazer que o resto vai-se desenrolando.

Márcia: *Sim, coragem de viver, de tomar as decisões mas a partir do coração. E sempre fui movida por isso. Desde o primeiro momento em que eu conheci a biodanza e tem sido sempre assim. Vou motivada pelo coração. Eu decido e vou. E confio.*

Mais especificamente com relação a sexualidade, narram a sensação de ‘permissão interna’ para expressar e escolher. Em geral, delimitam um antes e um ‘depois’ de forma bem clara. Cláudia nos conta que: “*estava muito da minha animalidade e do meu lado do meu instinto, do meu desejo, estava bloqueado e estava travado porque não via isso*” e refere-se à descoberta de capacidades mais amplas da expressão de seu desejo. Luíza, de forma análoga, fala dos efeitos de uma conexão mais profunda com sua corporeidade na ampliação de sua capacidade de experimentação sexual: “*A Biodanza fundamentalmente (...) permitiu-me toda uma exploração da fisicalidade do meu corpo em termos sexuais, uma exploração muito maior do que eu tinha feito até aí*”. Essa experimentação se estende ao encontro com outros corpos, independente de seu gênero:

Joana: *Eu acho que a minha sexualidade ficou muito mais indiferenciada. Eu adoro dar um abraço numa mulher, num homem, sabe?! Adoro sentir assim sem pensar porque é que ela vai pensar que eu sou gay?! Não quero saber o que é que ela vai pensar! Se ela me recebe, lógico se ela não recebe, eu respeito. Mas, se ela recebe o que eu tenho para dar neste momento, eu vou simplesmente dar aqui que está aqui. Então, eu senti que me liberei muito mais tanto para homem como para mulher. Não sou gay, não me vejo gay. Mas, eu sinto que tenho uma liberdade maior para expressar algo que vai aqui dentro em todos os níveis, inclusive o sexual.*

Priscila e Cláudia também comentam a possibilidade de se experimentarem, escapando de categorias homem/mulher. Percebem-se abrindo um espaço para o contato humano que transcende quaisquer identificações:

Priscila: *Ao início, fazia-me confusão estar abraçada às minhas colegas, mas depois disso. É um ser humano, é completamente diferente. Não é olhar para o sexo masculino ou para o sexo feminino. São todos seres humanos e gosto de dar colo independentemente do que for e também preciso de receber. E isso para mim é muito importante. E não estar a julgar o papel da mulher, se é homem se é mulher. Portanto, a igualdade nesse aspeto, acho que somos iguais, pronto. Há coisas, mas nada que... Quer dizer, eu vejo que há muita repressão e a sociedade em si de momento reprime muito as pessoas e não nos deixa crescer também.*

Cláudia: E o ser surpreendida com isso e essa mistura porque há mulher com mulher, há mulher mais yin mulher mais yang, mulher com homem, homem mais yin e mulher mais yang e essa multiplicidade de combinações e de poder ver como é que eu me comporto e como é que o outro se comporta. E a mistura abre para trazer para a vida real, levar para a vida real, para o dia-a-dia, onde é que eu estou, o parceiro com quem estou, o que é que eu estou a viver e flutuar entre esses dois sempre buscando o equilíbrio.

Essa assertividade e liberdades conquistadas, segundo as entrevistadas lhes confere um espaço de legitimidade dentro das relações, alcançando uma expressão mais clara e uma maior satisfação com sua sexualidade.

Márcia: Eu era muito, muito reprimida e eu não sentia prazer nas primeiras vezes, durante muitos anos eu não sentia prazer. E ainda hoje é assim, eu ainda tou descobrindo o prazer. Mas o que é que a biodanza me trás? Me deixa mais à vontade com o corpo para abrir para o prazer. Me deixa à vontade para sentir prazer comigo, com minha corporeidade (...). Tanto com o prazer com o meu corpo, para o à vontade, para a entrega, como para a abertura dos sentidos.

Luíza: Claro, claro. Quando eu te disse que há uma maior permissão para perceber o que é que para mim é agradável, sim, é um playground. Da ponta do dedo do pé à ponta do cabelo. É um playground e há também uma maior predisposição a brincar, à sensibilidade, a sensibilidade da ponta do pé à ponta do cabelo, claro e também um playground no sentido da coisa ser joyfull, ser alegre, sensível, bonita, divertida. Ou seja, o espectro alargou-se bastante.

Experiência de si

As entrevistadas experimentam uma confiança maior em si mesmas, o que reflete uma crescente auto-estima. Percebem uma diminuição da crítica em relação a seus corpos e suas ações, como retrata Luíza: “*Noto um maior desfrute e também aceitação. Sinto-me muito menos crítica do meu próprio corpo*”.

Joana: “Sim, sim, senti. Senti porque eu me julgava demais. Achava que não era boa o suficiente, bonita o suficiente, que tinha alguma coisa que ai não posso mostrar, é feio, tenho que me arrumar, tenho que esconder isso, tenho que fazer aquilo. E hoje eu sou quem sou, é assim mesmo, quer não quer, tem quem quer. É assim mesmo. É bom assim, é bom do jeito que é. E depois que eu comecei a me aceitar dessa forma eu

também senti a liberdade, puxa, não tem limite essa liberdade de você poder ser. Simplesmente, com o teu corpo”.

Maria: *“Era muito insegura. Ainda tenho esse perfil, tenho a estrutura insegura, mas tenho a coragem para gerir essa insegurança e vou, mas tem a estrutura, tem a tendência. Mas aí a biodanza vai-me dando essa confiança para me assumir na minha verdade”.*

Reflete-se uma transformação de um olhar crítico e julgador sobre si mesmas - um olhar panóptico - conceito foucaultiano, anteriormente referido no texto – para uma maior aceitação de si, seus desejos e inclinações. A confiança em si expande o espaço, conforme sua narrativa, para assumirem-se em sua própria diferença.

Cláudia: *“Roda ali uma chave de vai, confia e faz o que tens a fazer que o resto vai-se desenrolando. E eu acho que isso dá uma confiança do que é que me faz bem, vou então fazer as escolhas com base nisso e duma forma mais confiante, confiar no fluxo da vida. E eu acho que isso está muito presente nas aulas em pequenos detalhes mas eu acho que é muito reforçado no processo interno”.*

Márcia: *A auto-imagem, cada vez eu me sinto mais à vontade para fotografar, para me ver no vídeo. Então eu já aceito a minha imagem. Porque eu tinha tinha uma imagem péssima de mim e eu fui aprendendo. Então tá tudo misturado: auto-estima, auto-imagem, aceitação.*

As mulheres também mencionam um desenvolvimento da sensação de autonomia, de respeito à si mesmas e a percepção de maior autenticidade sustentada pela crescente confiança:

Joana: *“E a biodanza me deu uma autonomia, me fez sentir que tenho, que eu posso dar para mim mesma, eu tenho esse continente afetivo para mim mesma. Então é a questão da identidade, para depois ser muito mais autêntico com o outro”.*

Cláudia: *Senti-me mais confiante, acho que melhorou muito em termos de autoconfiança porque é isso. (...) E eu acho que é essa auto-confiança de ter um laboratório num lugar confortável, um espaço seguro, e de vencer os medos e as inseguranças ali dentro e depois é muito mais fácil de levar para fora.*

Priscila - *Ter mais confiança em mim própria, sentir-me desejada no seio de pessoas, humm, que me identifico.*

A autocrítica e a repetição performática do ideal de perfeição estética foi mencionada anteriormente como um elemento tenaz e insistente na experiência feminina. À medida que as mulheres percebem a suspensão/diluição dessa crítica acirrada, demonstram uma coragem para viver baseada no resgate de sua confiança e estima. Já não se comportam como ‘corpos dóceis’ e conformados, mas corpos com capacidade de atuar, de expressar, ‘de ir ao mundo e tomar as coisas pelas mãos’.

Cláudia - Sim, eu acho que uma das mensagens fortes da biodanza, das consignas é muito a questão de ir para o mundo e fazer as nossas escolhas. E entra um pouco naquela de não ter medo daquilo que os outros vão pensar ou não ter vergonha(...) E eu acho que isso dá uma confiança do que é que me faz bem, vou então fazer as escolhas com base nisso e duma forma mais confiante, confiar no fluxo da vida.

Maria: Mas a auto-estima com certeza a biodanza me deu, me deu coragem de viver, porque no ano seguinte, em 99, eu simplesmente peguei na vontade e disse essa realidade não é mais para mim. Que a realidade era uma família desestruturada, com violência doméstica e eu queria mudar a minha família.

Homens

Relação com corporeidade e sexualidade

Marcelo, que faz Biodanza há 6 meses, conta: “*Creio que para mim foi voltar a encontrar-me com as minhas raízes, com a minha verdadeira capacidade de expressão. Expressão física, expressão dos afetos, e expressão corporal, diria (...) mas ensinou-me também essa capacidade de expressão corporal*”. A capacidade de expressão afetiva marca notadamente a entrada em um marco de feminilidade: a nutrição e o cuidado, a emocionalidade e a empatia.

Pedro que anteriormente demonstrava angústia por expressar características femininas e não conformar com os parâmetros de masculinidade, já não demonstra o conflito em reconhecer-se homem e encontra um espaço de experimentação sensível que o permite explorar sobre sua orientação sexual. João também relata a capacidade de aproximar-se fisicamente de outros homens sem o medo da homossexualidade característico dos marcadores da masculinidade hegemônica.

Pedro: A determinado momento eu percebi vivencialmente, através mesmo das vivências de grupo de lá, que tinha claramente o meu desejo direcionado para a mulher mas que também tinha desejo por homem. E era um desejo homossexual também. Então, a determinado momento, eu assumi-me. Assumi-me como bissexual (...) Sim, eu tive experiências e vivi e concretizei e cheguei a uma conclusão. Foi esta conclusão da bissexualidade que foi vivida e ok, foi assumida, e foi ao mesmo tempo também assumido viver uma relação heterossexual. E vivendo bem com o facto de ter de pensar na bissexualidade (...) Agora, claro que tenho outra formulação, quer dizer, tudo isso que eu tinha e que continuo a ter mas que só tinha isso, eu considero que é masculino à mesma. Não deixa de ser masculino. (...) Foi assim uma mudança muito grande (...) Agora, sinto que a coisa está mais integrada.

João: Então também foi na biodanza que eu estava em dúvida. Eu achei até a me aproximar de caras para sentir assim o corpo e beijar e acariciar porque era assim. Os meus amigos todos estavam querendo se experimentar, mas aí nunca me apaixonei por nenhum homem nem achava tão bom assim. E quando eu descobri a entrega com uma mulher, aí foi bom. Me apaixonei, essa corporeidade, essa forma que eu gosto, e depois a gente se entregou. A gente ficou junto 7 anos. Foi bastante.

Soma-se a isso uma sensação de congruência, de poder expressar verdadeiramente o que sentem, sem barreiras. Aparece, portanto, uma dissolução do conflito pensar x sentir, e os sujeitos sentem-se mais abertos a expressar seus afetos, o que significa escapar da necessidade de controle que geralmente pressiona os homens a esconderem o que sentem. Comentam uma abertura afetiva que traz uma raiz na corporeidade, isto é, o afeto expressado através de atos físicos concretos.

João: Abracei meu pai e a biodanza me deu essa capacidade de contacto físico porque eu tinha medo do contacto físico. Meu pai, descobri um pai super amoroso e aí então eu passei a ir mais vezes lá. E toda a vez que eu chegava, abraçava meu pai e beijava ele. Aí os meus tios e irmãs viram e a gente começou também a se abraçar e a se beijar. Porque viram o que eles tão fazendo, qual é o problema? E fui levando essa capacidade. Comecei com a minha mãe, já fazia mas fiz mais ainda, de dar carinho, de dar contacto, de dar beijo sempre. Então essa parte do contacto físico e acho que é aquela história do medo da família, né?! Eu fiz coisas que abri caminho para a família, que eu fui o primeiro a sair ali do clã, da tribo, cruzar a cidade.

Henrique: A experiência do meu corpo. Um corpo mais livre, mais desinibido, mais sensível ao toque, mais desperto para o toque, para a empatia. Melhorou também muito a minha empatia. Com paixão, um

lugar de afeto, saber expressar afeto, não ter vergonha, estar mais sensível, ter uma sensibilidade diferente.

Charles: Há diferença grande com respeito ao gesto afetivo. Sempre fui uma pessoa respeitadora, escutador, compreensivo, afetivo, considero-me. Mas no nível do contato, do gesto afetivo, da carícia, da ternura do gesto, da poesia do gesto não tinha. Ficava muito mental, muito cerebral. Então a biodanza sensibilizou bastante a nível do contacto do braço, do afago.

Relatam junto a isso, o desenvolvimento da assertividade e da escolha seletiva fundamentada em seu sentir, que garante a autoproteção e afastamento de ‘situações tóxicas’.

Experiência de si

Como Grogan (2001) sugere, os corpos das mulheres são representados com mais frequência na mídia do que o corpo masculino e as descrições das mulheres tendem a ser mais incorporadas do que os dos homens, entretanto, o corpo masculino tem se tornado mais visível nas mídia nos últimos anos. Notamos durante as entrevistas, a expressão dos homens de um maior cuidado estético com o corpo, os homens passam a importar-se com sua boa forma, cuidar dos tecidos que usam, para além dos cuidados com sua saúde.

Charles – Sim, a medida que fui fazer biodanza fui ficando mais preocupado com meu corpo, quer em termos de saúde, quer em termos estéticos. Mais com cuidado para não engordar, para não embarrigar, que é uma tendência que eu tenho, sou magro e com barriga. E então comecei a ter bastante mais cuidado. Na altura que comecei a fazer biodanza tinha uma imagem...Um pouquinho magro, sedentário e com barriga, aquela barriga de informática, era horrível, me custava dizer. Então a medida que fui fazer a biodanza fui começando a ganhar mais cuidado, recuperei a prática do desporto, que equilibrou mais o meu corpo, então acho que ela [a biodanza] contribuiu de forma significativa, eu diria, por que foi claramente por estar a dar aulas de biodanza e por estar a fazer biodanza que comecei a olhar mais para o meu corpo e a preocupar-me com a imagem que projetava, sim. Posso dizer isso de forma bem afirmativa....

Vários dos homens que participaram das entrevistas, fazem Biodanza por um longo período e foram expostos durante esse período a essas crescentes imagens do corpo

masculino que exercem uma pressão para o culto do corpo musculoso e esbelto, o que também pode haver contribuído para um aumento de seu cuidado estético.

Podemos assinalar, entretanto, que a atenção estética consequente da prática de Biodanza parece nascer da abertura à sensibilidade e escuta do próprio corpo e menos de uma pressão para performar força e dominância masculinas, como perpetuadas na mídia.

Para além do cuidado estético, os entrevistados também relatam um aumento em sua auto-estima através de um resgate na confiança em seu sentir.

Charles: Bom, a autoestima foi brutalmente melhorada. Então eu tinha essa questão! Em altura eu definia minhas questões de auto estima com complexo de inferioridade, sentia complexo de inferioridade em vários níveis. E quando começo a fazer biodanza ela começa a dar-me mais confiança.

Charles: Passava a ser mais fácil me comunicar, expressar minha identidade, aquilo que eu desejava. E, então, fui ganhando mais confiança, eu diria que o benefício mais evidente passando um tempo foi no nível da confiança, da autoestima se quisermos. Então foi, ganhar mais confiança na relação, mais descontração no estar, menos insegurança.

Com a prática da Biodanza, os homens relacionam uma diminuição significativa do conflito comumente experimentado entre pensar, sentir e agir e um ‘alinhamento’ na tomada de decisões, o que reflete numa sensação de maior confiança em si mesmos.

Henrique: Sim, muito. Afetou bastante as minhas escolhas. Tanto que eu hoje vou muito mais pelas sensações do que propriamente por aquilo que intelectualizo sobre as situações. Às vezes, tenho uma sensação física em mim que há qualquer coisa que não é confortável numa situação, às vezes não sei muito bem o que é, mas valorizo muito essa sensação. Depois mais tarde, pode vir a elaboração ou torná-lo mais elaborado e racional aquilo que aconteceu na situação mas normalmente, eu confio muito mais nas minhas sensações corporais do que antes da biodanza.

Charles: Com Biodanza, pelo menos, eu consegui começar a escutar um pouco mais as minhas emoções, eu tenho alguma dificuldade em aceder ao meu universo emocional. Sou mais sensação do que emoção, as emoções normalmente elas acabam sempre sendo facilmente interpretadas pela razão. Durante muito tempo eu nem dava conta, era cabeça, cabeça, cabeça, cabeça, cabeça. Com a Biodanza eu já venho me dando conta de que há emoção no processo, mas normalmente a cabeça é predominante. É muito ruim, mas é um bocado aí.

Sublinhamos que a maior resistência aparente nos relatos dos homens girou em torno de integrar sua sensibilidade e emocionalidade: há um corpo vivo, pronto para ação, mas dessensibilizado. Geralmente, as preocupações corporais dos homens são expressas dentro dos limites de se concentrar no corpo como um instrumento de ação, em vez de como essencial para obter uma aparência específica (Murnen e Don, 2012). Ser dominante é uma parte central das expectativas do papel de gênero dos homens e existem outras maneiras de homens para expressar domínio para além do corpo musculoso, como através do trabalho, da competição e do status social, como comentado anteriormente.

Aos poucos com a prática da Biodanza, essa resistência cede, apesar de apresentar-se com grande força e tenacidade, em direção à uma presença mais sensível, uma maior seletividade, a sensação de congruência e assertividade e, conseqüente, maior auto-estima. Nota-se que as avaliações que os sujeitos fazem sobre si mesmos, já não ficam somente sujeitas aos marcadores de masculinidade - força física, agressividade, status econômico e controle – mas, incluem uma sensibilidade e escuta afetiva experimentadas como congruência nos atos decisórios.

VII. Conclusões

Discutimos a Biodanza como uma prática fundada pela experimentação que pode gerar um percurso pedagógico para a expressão de singularidades/corporeidades múltiplas e portanto, transcender estruturas patriarcais de poder sustentadas por práticas educacionais logocentradas.

A ênfase no presente estudo foi sobre a metodologia vivencial e a possibilidade de pluralidade que abre na construção da identidade. Vertemos especialmente nos pontos de encontro entre o feminismo pós-estruturalista e a teoria da Biodanza, pois nosso interesse é a discussão de um campo educacional que possa escapar dos binarismos de gênero. O retorno à experiência/vivência, sustentáculo da metodologia da Biodanza é também a base da crítica feminista sobre a epistemologia logocêntrica, trazendo ao palco o sujeito implicado e inter-relacional para produzir um conhecimento também implicado.

A proposta de trazer a Biodanza sob uma luz feminista, nos interessava para estudar a potência educativa de uma prática vivencial, no sentido de analisá-la como possível instrumento de transformação social. Biodanza, desde seus primórdios como proposta pedagógica tem a intenção de fomentar uma “transculturação” (Toro, 1991), o que significa transcender o valores culturais vigentes para alcançar patamares sociais de maior liberdade e igualdade entre seres humanos. Para tal, é necessária uma reflexão ampla e consistente sobre a estrutura social hierárquica que estabelece uma falsa superioridade entre os gêneros. Uma análise cuidadosa é importante para perceber que aspectos da prática podem abrir uma multiplicidade ontológica para além das limitadas possibilidades de uma performatividade heteronormativa, mas também discutir aspectos que possam estar reproduzindo tais estruturas e repensá-las a partir desse marco teórico e político.

A análise dos conteúdos das entrevistas colhidas refletiu uma possibilidade de abertura identitária, onde as pessoas identificam descobertas de novas expressões de si que não se encaixam nos padrões performativos binários de gênero. Ao mesmo tempo, constatamos uma tendência de reproduzir uma interpretação binária de suas novas experiências, além de algumas insistentes reproduções performativas em suas narrativas.

Dentre as repetições identificadas, entre as mulheres, ficou marcante uma reiteração dos ideais principescos da performatividade feminina aparente na cobrança estética que tem com seus corpos e na conseqüente sensação de inadequação pela não conformidade a esses ideais de beleza. A cobrança excessiva com seus corpos também vinha acompanhada de uma sensação de menos valia, o que por sua vez, também reforça o papel de opressão feminino. Quanto menos confortáveis com sua corporeidade, mas identificavam a sensação de falta de legitimidade perante o mundo. Culpa e vergonha, conseqüentemente, são emoções bastante presentes na narrativa das mulheres. Emoções que, como Dalila Cerejo (2014) sustenta, servem para imprimir um papel de submissão, reiterando a opressão estigmatizada às mulheres. O papel de submissão e passividade, normalmente, atribuído às mulheres também foi uma repetição notável nas narrativas.

Os homens por sua vez, demonstraram uma insistente atitude de desconfiança e pouca familiaridade com sua sensibilidade e emoções, e uma conseqüente racionalidade dominante, falta de atenção estética com seus corpos prévia à prática de Biodanza; e inseguranças conectadas à aspectos econômicos, cobrando-se o papel característico de provedor da lógica binária de gênero. Por muitas vezes, demonstram a pressão para performar de forma ativa, agressiva e assertiva, marcadores característicos da masculinidade dominante.

Percebemos que muitos aspectos performativos são tenazes e insistentes, marcando profundamente os sujeitos. Como mencionamos anteriormente, a estrutura patriarcal é incorporada muito precocemente, e como sugere Merleau-Ponty, torna-se corpo. Insere-se num quadro perceptivo no qual o sujeito “encaixará” todas as suas experiências dentro dessa inteligibilidade. Há uma necessidade ampla de uma insistência vivencial ao largo de uma grande temporalidade para que modificações possam se sedimentar.

Um outro aspecto notável é que o quadro teórico Biodanza, muitas vezes, não abre uma percepção ampla sobre temas de gênero; isso pode inclusive, justificar, em parte, essa reiteração binária na interpretação dos sujeitos.

Por outro lado, vivência/experiência apontou um caminho para uma transformação ao abrir a dimensão da corporeidade. Notamos a abertura de expressões

identitárias para os sujeitos em questão nesse percurso de reencontro com a materialidade dos corpos.

As mulheres narraram a descoberta de dimensões mais ativas, uma crescente assertividade, contato com sua corporeidade e conseqüente capacidade de sentir prazer que impactou na expressão e descoberta de novas nuances de sua sexualidade, para além de uma maior clareza para expressarem-se e maior coragem para agir.

Destacamos na narrativa dos homens um progressivo aumento de sua sensibilidade, abertura ao mundo dos afetos. Descobrem uma crescente cuidado estético com seus corpos e narram uma sensação de maior auto estima com a prática.

Conclui-se que a prática de Biodanza através da vivência pode abrir um campo de expressão múltipla fundada na diferença, sublinhando entretanto que algumas marcas performativas implicam numa larga temporalidade para se modificarem.

Essa discussão, por ser bastante nova, trouxe algumas dificuldades, pois há pouco material produzido sobre gênero dentro do quadro teórico da Biodanza; o que nos desafiou a fazer um caminho de certa forma inédito para encontrar os pontos de convergência entre as teorias. Por outro lado, também trouxe a possibilidade de estruturar uma proposta de discussão do assunto que pode abrir portas para futuros trabalhos aprofundarem esse estudo.

Há várias divergências também entre a teoria feminista pós estruturalista e o quadro teórico da Biodanza e podemos identificar algumas posições marcadamente patriarcais que precisam ser revistas e atualizadas. Vale notar que muitas dessas produções foram escritas há muitas décadas e, por isso, serem datadas. Entretanto, ainda são usadas como material de referência na Biodanza, o que justifica a necessidade urgente de revisá-las. Esperamos que futuros estudos possam continuar essa reflexão, evitar elementos que possam reproduzir uma práxis patriarcal e abrir um campo de estudo sobre a potência educativa dessa metodologia vivencial como um percurso para a multiplicidade ontológica, apontando o sinergismo entre o feminismo e o sistema Biodanza.

Consideramos assim, que futuros trabalhos poderão seguir o estudo sobre os efeitos de práticas somáticas, e mais especificamente da Biodanza, em diversos grupos: étnicos, religiosos, culturais e outros fatores. Interessante também será ampliar o estudo

sobre o impacto da Biodanza em mulheres e homens, analisando as diferentes resistências que aparecem em cada grupo enraizadas na performatividade de gênero.

Ampliar a análise do impacto de práticas somáticas na promoção da multiplicidade ontológica através do resgate da materialidade, da confiança e do júbilo com a corporeidade pode ser de grande interesse para esta área de estudos. Como Maria João Cunha (2008) sugere, o corpo é concomitantemente um produto e produtor cultural inserido num mundo simbólico que se desenvolve pela sua atividade social. A idéia central é estudar como e se essas práticas educativas com ênfase na experiência têm potência de transformação social, concebendo o conhecimento de uma forma integrada: um conhecimento situado, encarnado, como sugere a crítica feminista. Pedagogias que se voltam para a corporeidade podem ter um amplo leque de influência e transformação nessas marcas tão profundas. Como sugere Larrosa, a informação ‘pura’ muitas vezes não carrega a potência da mudança. É preciso passar pela pele, tocar o sujeito para que novas composições possam emergir. A Biodanza é uma entre diversas práticas somáticas com a proposta vivencial que pode apontar para uma possibilidade de produzir tais transformações, entretanto, é necessário um percurso mais aprofundado e um estudo mais amplo de seu impacto.

Para uma realidade multifacetada e tão duradoura como a opressão patriarcal, quantos mais caminhos descobertos, quantas mais dimensões inauguradas, mais concreta fica a possibilidade dessa transformação tão desejada. As práticas somáticas seriam uma vertente dentre tantas outras que poderemos estudar.

A presente proposta ainda se situa de forma inovadora ao promover uma reflexão de questões feministas relacionadas a essa prática vivencial; esperando que possamos aprofundar os estudos nessa área para o desenvolvimento de uma educabilidade que possa estabelecer novos graus de liberdade e multiplicidade subjetiva.

Bibliografia

- Alejo, M. (1996). Sexed bodies, lived bodies. *Women in Action*, n.3, pp. 42 -43.
- Amaral, M. (2004). Dilthey: Conceito de vivência e os limites da compreensão nas ciências do espírito. *Trans/Form/Ação*, v.27, n.2, pp. 51-73.
- Andino, G. (2005). Gênero masculino na Biodanza. *Pensamento Biocêntrico*, n.3, pp. 61-68.
- Andrade, M. (2018). *Corpos à margem e o ethos filosófico: Para pensar gênero e a filosofia*, Dissertação de Mestrado não publicada, Programa de Pós-Graduação em Metafísica, Instituto de Ciências Humanas, Universidade de Brasília. Brasília, Brasil.
- Beauvoir, S. (1980). *O segundo sexo*, vol. I, II (S. Millet, Trad.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira (Trabalho original publicado em 1949)
- Bermúdez, J. (2016). *A Biodanza como estratégia para la transformación de heridas emocionales en la violencia de género*, Trabalho de pós-graduação não publicado, Especialización en desarrollo humano con énfasis en procesos afectivos y creatividad, Universidad Distrital de Colombia José de Caldas. Bogotá, Colômbia.
- Bocchetti, A. (2017). *A Biodanza como acontecimento: O Furor educativo como uma prática*, Monografia de Titulação não publicada, Escola de Biodanza do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil.
- Boler, M. (1999). *Feeling power: Emotions and education*. Londres: Routledge.
- Boris, E. (2014). Produção e reprodução, casa e trabalho. *Tempo Social*, v.26, n.1, pp.101-121.

- Bourdieu, P. (2012). *A dominação masculina* (M. R Kuhner, Trad.). Rio de Janeiro: Bertrand Brasil (Trabalho original publicado em 1998)
- Braconnier, A. (1998). *O sexo das emoções*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Braidotti, R. (1994). *Nomadic Subjects: Embodiment and sexual difference in contemporary feminist theory*. New York: Columbia University Press.
- Butler, J. (1988). Performative acts and gender constitution: An essay in phenomenology and feminist theory. *Theatre Journal*, v.40, n.4, pp. 519-531.
- _____. (1999). *Gender trouble: Feminism and subversion of identity*. New York: Routledge. (Trabalho original publicado em 1990)
- _____. (2011). *Bodies that matter: On the discursive limits of sex* [Ebook]. New York: Routledge. (Trabalho original publicado em 1993)
- _____. (2018). Os atos performativos e a constituição do gênero: Um ensaio sobre fenomenologia e teoria feminista. *Caderno de Leituras*, n.78, pp. 1-16.
- Câmara, R. (2013). Análise de conteúdo: Da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas as organizações. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, v.6, n. 2, pp. 179-191.
- Cerejo, D. (2014). *Viver sobrevivendo: Emoções e dinâmicas socioculturais nos processos de manutenção das relações conjugais violentas*. Tese de doutoramento não publicada, Faculdade Ciências Sociais e Humanas, Universidade Nova de Lisboa. Lisboa, Portugal.
- Cixous, H. (1976). The laugh of the Medusa. *Signs*, v.1, n.4, pp. 875-893.

- Conceição, A. (2009). Teorias feministas: Da questão da mulher ao enfoque de gênero. *RBSE*, n.8, v.24, pp. 738-757.
- Connell, R. (2005). *Masculinities* (2a ed.). Berkeley: University of California Press. (Trabalho original publicado em 1995)
- Coutinho, F., Oliveira, E. & Carapêto, M. (Coords.) (2020). *Livro de atas da conferência de igualdade de gênero e mobilidade: Desafios e oportunidades para o desenvolvimento na lusofonia*, Universidade Nova de Lisboa. Lisboa, Portugal.
- Couto Jr., D. (2016). Gênero, sexualidade e teoria queer na educação: Colocando e a questão a heteronormatividade. *Atos de Pesquisa em Educação*, v.11, n.1, pp. 250-270.
- Cunha, M. (2008) *Mass media e imagem corporal: Representações e impactos da publicidade da imprensa feminina na imagem corporal das adolescentes*. Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Ciências da Comunicação – Especialidade de Sociologia da Comunicação, Universidade Aberta. Lisboa, Portugal.
- Damásio, A. (1996). *O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano* (D. Vicente & G. Segurado, Trads.). São Paulo: Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1994)
- Deleuze, G. & Guatarri, F. (2002) *Kafka: Por uma literatura menor* (J. C. Guimarães, Trad.). Lisboa: Assírio & Alvim. (Trabalho original publicado em 1975)
- Dentz, R. (2008). Corporeidade e subjetividade em Merleau-Ponty, *Intuitio*, v.1, n. 2, pp. 296-307.
- Diamond, M. (1994). The revolutionary rhetoric of Olympe de Gouges. *Feminist Issues*, n.14, pp. 3-23.

- Duarte Cruz, J. M. & García-Horta, J. (2016). Igualdad, equidad de género y feminismo: Una mirada histórica a la conquista de los derechos de las mujeres. *Revista CS*, n.18, pp. 107-158.
- Escoura, M. (2014). Pessoas, indivíduos e ciborgues: Conexões e alargamentos teórico-metodológicos no diálogo entre antropologia e femismo. *Temáticas*, v.22, n.44, pp. 113-140.
- Ferreira, M. & Mendes, A. (2007). Inventário sobre trabalho e riscos de adoecimento-Itra: instrumento auxiliar de diagnóstico de indicadores críticos no trabalho. In A. M. Mendes (Org.), *Psicodinâmica do Trabalho: teoria, método, pesquisas* (pp. 111-126). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Ferreira, M. (2011). Espinosa e a terapia das paixões. In F. Costa & I. Furão (Orgs.), *Estética das emoções* (pp. 33-49). Ribeirão: Hummus.
- Ferreirinha, I. & Raitz, T. (2010). As relações de poder em Michel Foucault: Reflexões teóricas. *Revista de Administração Pública*, v.44, n.2, pp. 367-383.
- Fivush, R., Brotman, M., Buckner, J. & Goodman, S. (2000). Gender differences in parent-child emotion narratives. *Sex Roles: A Journal of Research*, v.42, n.3-4, pp. 233-253.
- Foucault, M. (1977). *História da sexualidade: A vontade de saber*, vol. 1. (M. T. C. Albuquerque, Trad.). Rio de Janeiro: Graal. (Trabalho original publicado em 1976)
- _____. (1987). *Vigiar e punir: Nascimento da prisão*. (R. Ramallete, Trad.) Petrópolis: Vozes. (Trabalho original publicado em 1975)
- Friedan, B. (1963). *The feminine mystique*. New York: W.W. Norton & Company.

- Gallo, S. (2002). Em torno de uma educação menor. *Educação e Realidade*, v.27 n.2, pp.169-178.
- Gannon, S. & Davies, B. (2007). Postmodern, poststructural, and critical theories. In S. N. Hesse-Biber (Ed.), *Handbook of Feminist Research: Theory and Praxis* (pp. 71-106). London: Sage.
- Gomes, E. & Gonçalves, T. (2015). Trabalho da educação: Acção humana, não produtividade e comunidade. *Interações*, n.37, pp. 24-46.
- Gonzalez, M. (2020). *A cura ancestral: Biodanza e relações de gênero*, vol. I, Porto Alegre: Evangraf.
- Grogan, S. (2001). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. New York: Routledge. (Trabalho original publicado em 1999)
- Henning, C. (2015). Interseccionalidade e pensamento feminista: As contribuições históricas e os debates contemporâneos acerca do entrelaçamento de marcadores sociais da diferença. *Mediações*, v.20, n.2, pp. 97-128.
- Hirata, H. (2014). Gênero, classe e raça: Interseccionalidade e consubstancialidade das relações sociais. *Tempo Social*, v.26, n.1, pp. 61- 73.
- Irigaray, L. (1985). *Speculum of the other woman* (G. C. Gill, Trad.). New York: Cornell University Press. (Trabalho original publicado em 1974)
- Jones, A. (1989). Escrever o corpo: Para uma compreensão de l'écriture féminine. In G. Macedo (Org.), *Gênero, identidade e desejo: Antologia crítica do feminismo contemporâneo* (pp. 75-95). Lisboa: Cotovia.

- Kail, M. (1991). Le flou savant des N.T.R.: Un discours métaphorique pour une méthodologie embryonnaire. In M-C Hurting & H. Rouch (Eds.), *Sexe et Genre: De la hiérarchie entre les sexes* (pp.257-270). Paris: Editions du centre National de Recherche Scientifique.
- Kauffman, D. (1986). Simone de Beauvoir: Question of difference and generation. In H. V. Wenzel (Ed.), *Simone de Beauvoir: Witness to a century* (pp. 121-131). Nova York: Yale French Studies.
- Ketzer, P. (2017). Como pensar uma epistemologia feminista? Surgimento, repercussões e problematizações. *Argumentos*, v.9, n.18, pp. 95-106.
- Kimmel, M. (2016). Masculinidade como homofobia: Medo, vergonha e silêncio na construção da identidade de gênero. *Equatorial*, v.3, n.4, pp. 97-124.
- Kirby, V. (2006). Butler live (interview). In Kirby, V. (Ed.), *Judith Butler, live theory* (pp. 144-158). London: Continuum.
- Kline, W. (2010). *Bodies of knowledge: Sexuality, reproduction, and women's health in the Second Wave*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Larrosa, J. (2002). Notas sobre a experiência e o saber da experiência. *Revista Brasileira de Educação*, n.19, pp. 20-28.
- Le Breton, D. (1991). *Corps et sociétés: Essais de sociologie et d'anthropologie du corps*. Méridiens Klincksieck, Paris.
- Lehnen, J. (2015). Machos em crise? A masculinidade nos romances de Daniel Galera. In R. Barbarena & R. Dalcastagnè (Orgs.), *Do trauma à trama: O espaço urbano na literatura contemporânea* (pp. 273-300). Porto Alegre: Luminara Editorial.

- Lehnen, J. & Nelson, R. (2018). Theorizing masculinity in the context of luso-afro-brazilian culture. *Journal of Lusophone Studies*, v.3, n.1, pp. 1-10.
- Lennon, K. & Alsop, R. (2020). *Gender theory for troubled times* [Ebook], Cambridge: Polity Press.
- Lisboa, M. (Coord.), Barroso, Z., Patrício, J. & Leandro, A. (2009). *Violência e género: Inquérito nacional sobre a violência exercida contra mulheres e homens*, Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.
- Lloyd, G. (1979). The man of reason. *Metaphilosophy*, n.1, pp.18-37.
- Lupton, D. (1998). *The emotional self: A sociocultural exploration*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Machado, B. (2016) Estudos de masculinidades: A crise masculina, a masculinidade hegemônica e a paternidade em *Onde estão os ovos?* de Fabrício Carpinejar. *Mosaico*, v. 7, n.11, pp. 49-63.
- Merleau-Ponty, M. (1992). *O visível e o invisível* (A. Gianotti & A. Mora, Trans.). São Paulo: Perspectiva. (Trabalho original publicado em 1964).
- _____. (1994). *Fenomenologia da percepção* (C. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1945).
- Mira, R. (2017). *O Arquétipo da princesa na construção social da feminilidade*. Lisboa: Colibri.
- Miskolci, R. (2012). *Teoria queer: Um aprendizado pela diferença* (2ª Ed.). São Paulo: Autêntica. (Trabalho original publicado em 2010)

- Mora, J. (1949). Dilthey y sus temas fundamentales. *Revista Cubana de Filosofía*, v.1, n. 5, pp. 4-12.
- Moraes, M. & Santos, M. (2019). Simone de Beauvoir e a escrita dos feminismos [Versão Eletrônica]. *Cadernos Pagu*, v.56, <https://dx.doi.org/10.1590/18094449201900560000>.
- Murnen, S. & Don, B. (2012) Body image and gender roles. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance*, vol. I. (pp. 128-134). San Diego: Academic Press.
- Narvaz, M. & Koller, S. (2006). Metodologias feministas e estudos de gênero: Articulando pesquisa clínica e política. *Psicologia em Estudo*, v.11, n.3, pp. 647-654.
- Nóbrega, T. (2008). Corpo, percepção e conhecimento em Merleau Ponty. *Estudos de Psicologia*, v.13, n.2, pp. 141-148.
- Nogueira, C. & Miranda, M. (2017). A (re)produção das masculinidades hegemônicas: Homens, famílias populares e violações dos direitos humanos. *Interterritoriais*, v.3, n.5, pp. 120-140.
- Oliveira, J. & Amâncio, L. (2006). Teorias feministas e representações sociais: Desafios dos conhecimentos situados para a psicologia social. *Revista Estudos Feministas*, v.14, n.3, pp. 597-615.
- Oliveira, L. & Cassab, L. (2008). O movimento feminista: Algumas considerações bibliográficas. In *Anais do III Simpósio Gênero e Políticas Públicas*, Universidade de Londrina, pp. 1327-1334. Londrina, Brasil.
- Orlandi, L. (2004). Corporeidades em minidesfile. In T. M. Fonseca & S. Engelman (Orgs.), *Corpo, Arte e Clínica* (pp. 65-87). Porto Alegre: UFRGS Editora.

- Patzdorf, D. (2018). Seis propostas para os corpos deste milênio. In D. Leal & M. Denny (Orgs.), *Gênero expandido: Performances e contrassexualidades* (pp. 143-162). São Paulo: Annablume.
- Perez, O. & Ricoldi, A. (2019). A quarta onda feminista: Interseccional, digital e coletiva. Trabalho preparado para apresentação no X Congresso Latino-americano de Ciência Política (ALACIP), Monterrey, México.
- Pinto, J. (2007). Conexões teóricas entre performatividade, corpo e identidades. *Delta: Documentação de Estudos em Lingüística Teórica e Aplicada*, v.23, n.1, pp. 1-26.
- Pires, M. (2017). Concepção de subjetividade em Butler no jogo de tabuleiro violetas: Cinema e ação no enfrentamento da violência contra a mulher – agenciamento de gênero e cidadania. In Seminário Internacional Fazendo Gênero 11 Worlds Congress (Anais Eletrônicos). Florianópolis, Brasil.
- Pombo, M. (2017). Desconstruindo e subvertendo o binarismo sexual e de gênero: Apostas feministas e queer. *Periódicus*, v.7, n.1, pp. 388-404.
- Preciado, P. (2016). *Manifiesto contrassexual* [Ebook]. Barcelona: Editorial Anagrama. (Trabalho original publicado em 2004)
- Reis, A. (2013). Subjetividade e experiência do corpo na Biodança, *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v.13, n.3, pp. 1103-1123.
- Rocha, M. (2007). Gênero e poder na gestão educacional: Os contributos de uma análise crítica dos discursos organizacionais. *Configurações*, n.3, pp. 69-72.
- Rodrigues, C. (2012). Performance, gênero, linguagem e alteridade: J. Butler leitora de J. Derrida. *Sexualidad, Salud y Sociedad*, v.10, pp. 140-164.

- Rodrigues, H. & Anchieta, I. (2016). A tensa manutenção da relação entre os sexos: Um diálogo com Pierre Bordieu e Erving Goffman. *Revista Pensata*, v.5, n.1, pp. 149-162.
- Rich, A. (1984). Notas para uma política da localização. In Macedo, A. (Org.), *Gênero, desejo e identidade: Antologia crítica do feminismo contemporâneo* (pp.15-36). Lisboa: Edições Cotovia.
- Sander, J. (2009). Corporeidades contemporâneas: do corpo-imagem ao corpo-devir. *Fractal: Revista de Psicologia*, v.21, n.2, pp. 387-408.
- Santos, L. (2015). Homens e expressão emocional e afetiva: Vozes de desconforto associadas a uma herança instituída. *Configurações*, v.15, pp. 31-48.
- Santos, M. (2008). *O sentir sexual da diferença: O legado de Luce Irigaray na nova subjectividade*. Dissertação para a obtenção do grau de mestre, Universidade do Porto. Porto, Portugal.
- Segal, L. (2008). After Judith Butler: Identities, who needs them? *Subjectivity*, v.25, pp. 381- 394.
- Silva, E. (2008). Feminismo radical: pensamento e movimento. [Versão Eletrônica]. *Revista Travessias –Educação, Cultura, Linguagem e Arte*, v.2, n.3. <http://e-revista.unioeste.br/index.php/travessias/article/view/3107>
- Silva, N. (2016). O conceito de gênero em Scott, Butler e Preciado: Aproximações e afastamentos e a contribuição para o ofício do historiador. *Revista Hominum*, v.19, pp.153-171.
- Silva, S. (2006). A crise da masculinidade: Uma crítica à identidade de gênero e à literatura masculinista. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v.26, n1, pp. 118-131.

Soihet, R. (2013). História das mulheres e história de gênero: Um depoimento. *Cadernos Pagu*, v.11, pp. 77-87.

Teixeira, F., Caminha, I. & Neto (2017) As duas funções do olhar em Foucault: panoptismo e transoptismo. *Aurora: Revista de Arte, Mídia e Política*, São Paulo, v.10, n.29, p. 108-126.

Tomaz, C. & Giugliano, L. (1997). A razão das emoções: Um ensaio sobre O Erro de Descartes, *Estudos de Psicologia*, v.2, n.2, pp. 407- 411.

Toro, R. (1991). *Coletânea de textos de Biodanza (Tomos)*. Fortaleza: ALAB.

_____. (2002). *Biodanza* (M. Mur & S. Wald, Trans.). Chile: Editorial Cuarto Propio. (Trabalho original publicado em 2000)

_____. (2011). Los siete poderes de la Biodanza, *Revista Argentina de Biodanza*, Campo Grupal, n.1, pp. 44-46.

_____. (2012). *La inteligencia afectiva: La unidad de la mente con el universo*. Chile: Editorial Cuarto Propio.

_____. (2014). *El Principio Biocêntrico: Nuevo paradigma para las ciencias humanas: La vida como matriz cultural*. Santiago: Editorial Cuarto Propio.

Whelehan, I. (1995). *Modern feminist thought: From the second wave to post-feminism*. New York: New York University Press.

Young, I. (1990). *Throwing like a girl and other essays in feminist philosophy and social theory*. Indiana: Bloomington.

Zammuner, V. (2000). Men's and women's lay theories of emotions. In A. Fischer (Ed.), *Gender and Emotion: Social Psychology Perspectives, Studies in Emotion and Social Interaction* (pp. 48-70). Cambridge: Cambridge University

Anexo 1: Guião de Entrevista

1. Como encontrou Biodanza?
2. Há quanto tempo faz Biodanza?
3. Quais considera os contributos da Biodanza para sua vida?
4. Considera que a Biodanza teve efeitos ao nível da sua experiência do seu corpo?
Se sim, quais?
5. Como a Biodanza alterou a vivência que você tem da sua sexualidade?
6. Existiu alguma modificação na sua auto-imagem e forma de se relacionar com consigo mesmo/a?
7. E com as pessoas/relações afetivas?
8. Sua forma de tomar decisões na vida teve alguma alteração? Como ficou a relação entre razão e emoção, neste sentido?

Anexo 2: Carta de Consentimento

CARTA DE CONSENTIMENTO INFORMADO

O meu nome é Danielle Tavares e sou aluna da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Faculdade Nova de Lisboa (FCSH-UNL).

O presente estudo tem por objetivo analisar os efeitos da Biodanza na expressão identitárias dos participantes de aulas regulares.

Para este efeito, o método utilizado é o de recolha de dados através de entrevistas semi-estruturadas.

A/O participante é encorajado a colocar questões sobre a natureza do estudo e o método empregue em qualquer altura. Igualmente, o participante tem a liberdade de contactar a danielle-tavares@hotmail.com.

Os dados obtidos neste estudo não serão facultados a terceiros, sendo assim assegurados o anonimato e confidencialidade da/o participante. O nome verdadeiro da/o participante não será utilizado no estudo, sendo empregue em seu lugar um pseudónimo. Outro tipo de informação que possa dar a conhecer a identidade da/o participante será devidamente codificada no sentido de assegurar a confidencialidade.

Em caso de publicação deste estudo, a/os participantes ficam assegurados que a sua confidencialidade e anonimato continuarão a ser preservados.

As entrevistas serão gravadas em áudio, sendo que estas gravações não serão utilizadas para qualquer outro propósito senão o de recolha de informações para o estudo. As gravações serão apenas manejadas pelo investigador, não tendo terceiros acesso às mesmas.

Em nenhum caso a/o participante será remunerado pela sua participação no estudo.

A participação da/o participante é inteiramente voluntária, sendo-lhe garantida a liberdade de optar pelo término da sua participação no presente estudo em qualquer momento do mesmo.

Caso ocorram situações que não sejam abordadas nesta carta, a investigadora e o participante decidirão em conjunto qual o melhor procedimento a adoptar.

Após leitura dos termos acima descritos,

Aceita participar no presente estudo?

Sim _____ Não _____

Aceita que as entrevistas sejam gravadas?

Sim _____ Não _____

Concordo com os termos expostos

Participante _____

Data ____/____/____

Concordo com os termos expostos

Investigadora _____

Data ____/____/____

Anexo 3: Folha de Identificação

Ficha de Identificação

Os presentes dados destinam-se a gestão de informação por parte da responsável pelo estudo; não serão fornecidos, na sua totalidade ou parcialidade, a terceiros.

1. **Idade:** _____ anos

2. **Naturalidade:** _____

3. **Profissão atual:** _____

4. **Tempo de Biodanza:** _____

5. **Nível de Escolaridade:**
 - a. Não sabe ler nem escrever ()
 - b. Sabe ler e escrever sem possuir qualquer grau ()
 - c. Ensino Básico – 1º Ciclo ()
 - d. Ensino Básico – 2º Ciclo ()
 - e. Ensino Básico – 3º Ciclo ()
 - f. Ensino Secundário ()
 - g. Bacharelato ()
 - h. Licenciatura ()
 - i. Mestrado ()
 - j. Doutoramento ()

Anexo 4: Transcrição das Entrevistas

Entrevista 1 – Mulher, 49 anos, licenciatura, faz Biodanza há 3 anos.			
No. Ref.	Transcrição	Intervenções Adicionais da Entrevistadora	Comentários
001	E - Vamos lá?		
002	Joana - Vamos.		
003	E - Como é que você encontrou a biodanza?		
004	Joana - Eu encontrei a biodanza num acampamento que fui fazer pela primeira vez. Foi uma experiência incrível. Havia vários workshops e um deles era biodança dentro de uma barraca grande com muita gente.		
005	E - Onde?		
006	Joana - No interior da Inglaterra. Lá no meio do mato, esse acampamento. E foi uma experiência incrível porque estava todo mundo muito assim, pessoal muito alternativo e então eu tive uma experiência muito de entrega. O pessoal tava todo muito entregue, sem camisa e não sei o quê. Para mim, foi muito libertador aquilo. De sentir que eu podia me expressar e ser simplesmente. Então foi uma experiência boa. Mas, eu não fui buscar imediatamente. Isso foi aquela experiência que marcou. E depois eu descobri a biodanza fazendo algumas aulas e nunca me engajei, fui ao fundo mesmo, eu nunca fiz um compromisso com a biodanza era meio prazer só e o compromisso foi feito quando eu tive há 3 anos no Algarve e era a última apresentação da escola de biodanza do Algarve antes de iniciarem. E tava lá o M, R e Z.. Eles tavam dando uma transcendência se me lembro, se não me engano. Foi uma maratona incrível para mim. Foi incrível, os três assim explodiram. Foi maravilhoso. Também me apaixonei pelos três também, logo de cara. Foi assim... Então cheguei no final da aula e fui falar com o António e aí ele falou para mim não, se você quiser fazer então em Londres, e então eu falo com a S., fala para ela, etc. E eu falei não, eu quero fazer aqui. Porque eu senti, não tem nada a ver né?! Senti que tinha que ser. E aí ele falou, então começa a semana que vem. E foi então tá, tô dentro.		
007	E - E aí você veio para Lisboa?!		
008	Joana - Aí eu vim para Lisboa. Eu tava no Algarve e aí falei para o J.: J., eu vou. Este fim-de-semana, tou indo para Lisboa para começar o curso de biodanza.		

	E ele o quê?! Sim, eu vou começar o curso de biodanza- Quanto tempo? Três anos. Ele falou: você é louca? Sim, eu sou louca, adoro, é maravilhoso, delícia e vim. E eu comecei. E aí foi um caminho mais de compromisso e eu acho também que as coisas são sempre certas porque chegou na hora certa para mim. Eu tava fazendo um trabalho de cura meu e eu tava precisando mesmo do corpo, na idade, na época. Eu já tinha entrado em contato com o Xamanismo, então eu estava cada vez mais corpo, mais terra e a biodanza veio e complementou isso também dentro do meu caminho. E aí acho que a biodanza entrou na minha vida e eu entrei na vida com a biodanza, foi mesmo um caminho de busca daquilo que eu precisava naquele momento na minha vida. E encaixou de forma a que eu percebi que não há outro caminho, que a biodanza é, simplesmente.		
009	E - Quanto tempo tem?		
	J - Foram três anos.		
010			
011	E - Três anos..		
012	J - De compromisso.		
013	E - Humhum. Desse primeiro contato tem quanto tempo?		
014	J - O primeiro contato foi em 2008, 2007. Acho que foi isso. Já faz algum tempo.		
015	E - Onze, doze anos.		
016	J - É.		
017	E - E quais são os contributos que você considera que a biodanza trouxe para a tua vida?		
018	J - Ela me deixou mais presente, ela me faz sentir mais contato com o meu corpo, com o meu próprio corpo, de estar mais presente na relação de forma afetiva, de estar mais presente, mais completa dentro da relação. Tendo dito isso, eu sinto que é sempre um caminho e que nós temos sempre mais a expandir e eu toda a vez que tenho uma sessão de biodanza, toda a vez que estou no meio de biodanza, eu sempre expando um pouquinho mais, eu sempre abro um pouco mais. Eu não acho que vai acabar, isso é contínuo.		
019	E - Sim. Com relação à experiência do seu próprio corpo você já falou um pouquinho. Mas você pode falar um pouco mais sobre o que você acha que a biodanza teve de efeito?		
020	J - Eu acho que em primeiro lugar, ela me pôs em contato com o cuidar porque cuidar é um ato de		

	<p>amor. E muitas vezes eu acho que nós procuramos o amor lá fora, nós procuramos que alguém nos dê amor e procuramos dar amor para receber amor. Quer dizer, vou falar na primeira pessoa. Eu, a minha percepção é essa, e eu vim desse espaço também, onde eu procurava muito dar amor para poder receber amor e procurava muito esperar do outro - para quê? E a biodanza me deu uma autonomia, me fez sentir que tenho, que eu posso dar para mim mesma, eu tenho esse continente afetivo para mim mesma. Então é a questão da identidade, para depois ser muito mais autêntico com o outro. Eu acho que assim o que foi muito forte para mim foi isso, o de sentir que o cuidar do corpo e, por exemplo, passar um creme nas pernas e sentir a tua perna e olhar detalhes, ver uma estria aqui e curtir, sabe, passar no pé e olhar no pé, olhar os seus dedos do pé, e curtir o teu corpo. E tá bem presente. Sentir o prazer, eu acho que também é muito gostoso na biodanza, o corpo e aprender a sentir o prazer com o teu próprio corpo. Ouvir os desejos que o corpo clama, sentir que não tem, é muito autêntico, é o que é. O corpo fala, tá dito, tá dito.</p>		
021		<p>E - Você acha que isso, porque a gente tem muito o que o homem sente, o que a mulher sente, o que cada um um sente. Tem uma história assim de que o homem é semeador e a mulher é receptiva. Teve alguma diferença nesse sentido para você?</p>	
022	J - Sim.		
023	E - Em relação a isso?		
024	<p>J - Total. Para mim foi. Eu era muito assim, receptiva, eu esperava muito. Eu não era muito ativa, sempre esperava, sempre tava, tinha muito tabu ainda, apesar de achar que eu já era super assim liberal em relação a estereótipos. Eu criei os meus filhos assim, no meio da escola que eu coloquei para eles poderem experimentar todas os tipos de culturas. Eles falavam que na sala de aula tinha dez tipos de línguas diferentes. Para mim era assim: eu quero que eles se exponham mesmo. A minha filha, os amigos dela vinham confessar para ela primeiro que eles eram gays. Então, nós tínhamos uma abertura muito grande, sabe?! E eu achei que eu tinha. E daí eu descobri que não, descobri que para mim, por exemplo, eu achava o máximo um cara é gay, inclusive o meu melhor amigo é gay, mas uma mulher gay, eu tinha preconceito. E eu descobri isso que não sabia que tinha. E aí eu comecei também a ver que eu também tenho o meu lado masculino. Eu comecei a ativar esse lado masculino meu também. Então, eu acho que me perdi na pergunta.</p>		
025		<p>E - Eu perguntei que a gente tem tradicionalmente a expectativa do</p>	

		homem semeador, da mulher receptiva, o modelo de ser homem ou mulher, e se isso teve alguma diferença na tua percepção de si com relação a essas expectativas.	
026	J - Sim. Teve diferença porque eu senti que eu podia ser por inteiro dentro da biodanza e me expressar por inteiro. E me sentia aceita para me expressar completamente, sem restrição, sem julgamento. Então a partir daí eu descobri o meu lado masculino também onde eu podia colocar para fora a ação, eu vou pegar, eu vou agarrar, eu quero, eu vou conquistar, eu vou seduzir e eu vou, eu vou, sou eu que vou. Então, esse lado foi ótimo mesmo porque eu sinto que ao libertar este meu lado, eu também me tornei muito mais feminina. Eu recebi muito mais, eu soube receber melhor. Então foi o equilíbrio, eu consegui o equilíbrio.		
027		E - Você falou uma coisa antes de eu sou mulher, você lembra disso que você falou, não?!	
028	X - Que eu sou mulher... Haa, não.		
029		E - Você falou numa outra frase antes que a gente perdeu a.. mas tudo bem.. não	
030	J- Não, não, fala assim uma coisinha.		
031	E - Não, que eu sou mulher, mas eu também posso expressar. Você falou algo assim que eu achei ótimo. Eu acho que a gente perdeu.		
032	J- É. Que eu sou mulher e gosto de expressar o meu lado masculino, é isso? Eu gosto de expressar essa... Eu acho que perdi essa. Falei que tava na hora, enfim...		
033	E - Em relação à vivência da sua sexualidade, você sentiu alguma diferença?		
034	J - Totalmente. Eu sempre tive uma sexualidade muito forte, mas muito limitada. E eu imaginava que não era limitada. Incrível! Mas, eu vou fazer 50 anos. Eu tive muitas experiências na minha vida, já tive muitos relacionamentos, então, eu achava que tinha assim, que tinha experimentado o máximo mas o facto de eu poder ter esse continente afetivo meu, para mim, fez com que eu me nutrisse, que fizesse uma alta nutrição, e lógico é assim é meu, é o meu, a minha nutrição mas com o continente afetivo dos outros me apoiando para que eu faça isso. Sozinha não ia fazer. Tem de ser com todos mas, eu pude fazer essa autonutrição para depois voltar mais inteira para o grupo. Então foi uma coisa assim, foi o in e o out. Foi uma coisa fantástica para mim.		
035	E - E em relação à sexualidade?		

036	J - A sexualidade me fez sentir mais completa. Porque aquilo é o dar e receber de forma íntegra, de forma autêntica, de forma inteira. É o dar e receber sem julgamento, simplesmente é como o que a gente fala que tem uma palavra na biodanza - o amor indiferenciado. Porque a sexualidade está envolvida com o amor. Eu acho que a minha sexualidade ficou muito mais indiferenciada. Eu adoro dar um abraço numa mulher, num homem, sabe?! Adoro sentir assim sem pensar porque é que ela vai pensar que eu sou gay?! Não quero saber o que é que ela vai pensar! Se ela me recebe, lógico se ela não recebe, eu respeito. Mas, se ela recebe o que eu tenho para dar neste momento, eu vou simplesmente dar aqui que está aqui. Então, eu senti que me liberei muito mais tanto para homem como para mulher. Não sou gay, não me vejo gay. Mas, eu sinto que tenho uma liberdade maior para expressar algo que vai aqui dentro em todos os níveis inclusive o sexual.		
037		E - O Rolando fala que a gente tem na nossa cultura uma obsessão pelo orgasmo, que a sexualidade está muito centrada no orgasmo. Nisso, você sentiu alguma diferença com a biodanza?	
038	J - Total, porque eu sinto que a biodanza me proporcionou como é que eu posso dizer... É um espaço, um continente onde eu pude experimentar o prazer e sexo não é orgasmo. Prazer é orgasmo para mim. O orgasmo chega, acabou, né?! É uma delícia, lógico que é, mas e o orgasmo sentido devagarinho, não é?! Porque o orgasmo é uma coisa que você vai devagar, é isso que é gostoso. Então, eu acho que mudou a minha perspectiva. Mas chegar lá, isso não existe chegar lá. Chegar lá é sem prazer. O orgasmo é desmancha-prazer. Então, é o curtir a 100% aquele momento até chegar lá e prolongar porque o prolongar é bom. Ao prolongar, você vai curtir cada vez mais e tem o desejo, e aumenta. Aí, então eu acho que o curtir...		
039		E - Com relação à genitalização, você sentiu alguma diferença, ou a degenitalização que a gente fala em degenitalização em biodanza, né? O que é que é degenitalização? Não focar só nos genitais.	
040	X - Ah, sim, total. O corpo é uma zona erógena e eu sinto que cada pessoa tem a sua própria particularidade e há um território a ser descoberto, a ser explorado. A Maria e a Antônia nasceram na mesma barriga, são gêmeas mas, elas vão expressar de forma diferente aquilo que elas gostam e aonde elas gostam e como elas gostam. É um ser individual.		
	E - Com a biodanza você sentiu alguma diferença		

	em relação a isso?		
041	J - Sim, porque eu acho que justamente por isso. Porque, eu pude-me dar a permissão de sentir tudo a 100%, sem me sentir julgada, sem me auto-julgar. Então eu pude me permitir.		
042	E - Legal. Com relação à sua auto-imagem. Você sente alguma diferença?		
043	J - Sim, sim, senti. Senti porque eu me julgava demais. Achava que não era boa o suficiente, bonita o suficiente, que tinha alguma coisa que ai não posso mostrar, é feio, tenho que me arrumar, tenho que esconder isso, tenho que fazer aquilo. E hoje eu sou quem sou, é assim mesmo, quer não quer, tem quem quer. É assim mesmo. É bom assim, é bom do jeito que é. E depois que eu comecei a me aceitar dessa forma eu também senti a liberdade, puxa, não tem limite essa liberdade de você poder ser. Simplesmente, com o teu corpo.		
044	E - Com relação às relações afetivas, você sentiu algum diferença?		
045	J - Total, inclusive está mexendo com a minha relação.		
046	E - Ai é?		
047	J - É. Total.		
048	E - Em que sentido?		
049	J - Isso é uma coisa particular, né... Eu não falo muito. Inclusive a minha garganta tá quase rouca, mas eu vou limpá-la porque eu quero falar. Eu saí de um casamento... O pai do meu filho era uma pessoa totalmente sem empatia nenhuma e hoje eu vejo que ele era meio psicopata. Então, na época, eu era muito novinha, tinha 26 anos, e eu era muito ingênua. Então, eu tentei de todas as formas dar o meu amor para ele. E ele não recebia. Eu tentei resgatar a relação de todas as formas, eu chorava, ficava de joelho, implorava, dizia que amava, e ele ria na minha cara. Então, eu sofri muito. Hoje eu consigo olhar de frente sem dor, sem rancor, sem nada. Eu consigo falar sobre aquela história que eu vivi. Então eu saí da relação, eu fiquei 12 anos no casamento. Tentando salvar de todo o jeito, fazendo terapia de todo o tipo. Porque eu achava que aquilo tinha de dar certo porque era aquela música "Não sei o que você fez os seus castelos, esperou ser salva do dragão". Eu tava esperando que alguém me salvasse. E ele era o meu salvador, entendeu? Era aquela história. Não, não esse daqui vai, não, não, esse daqui fica. Não de qualquer jeito, eu vou dar um jeito. Sofri e fui no chão. E perdi a minha identidade. Então foi uma coisa muito difícil porque eu saí de lá sem... totalmente anestesiada. Enquanto, eu procurei relações depois disso onde me		

	<p>confirmassem isso, para que eu sentisse validada, dentro daquilo que eu era. E a relação com o Z. foi uma dessas. Eu passei uma fase de namoricos isso e aquilo mas quando eu cheguei na relação com o J., ficou e já estamos há 10 anos juntos já. Mas, foi muito... Para validar esse não estar presente, esse não ter empatia nenhuma, este sexo, muito sexo, só sexo sem carinho, sem contato afetivo, sem curtir só o beijo na boca, por exemplo. Porque, às vezes é ótimo só o beijo na boca e ficar horas assim só com aquele beijo. Lógico que sentindo com o corpo todo, mas assim sem penetrar, sabe? Não tem de ter sexo dessa forma, né?! Isso é a minha intimidade que tá aqui, né?! Você sabe. Mas é isso. Sentí que... A biodanza me colocou num espaço em que eu posso ser mais afetiva, que eu me sinto mais afetiva e que eu comecei a explorar essa possibilidade da afetividade com outras pessoas no âmbito da biodanza e sentir que começou pelo facto de eu ter essa abertura, começaram a surgir situações onde eu posso expressar essa afetividade de forma real e possa sentir retribuição e fazer uma dança disso. E é isso que eu tenho tentado fazer com o Z. e não rola. E isso, sim, causou um vácuo e é sempre complicado. Porque sempre há o amor, mas há um buraco. Então, é complicado porque parece que eu já não caibo mais naquilo, sou maior do que aquilo. Mas é assim, também sem ansiedade, sem me culpar. Porque é assim: teve momento em que eu me culpava. Falava assim: Porra, você, X., sacana, tá deixando a relação para trás e tá vivendo a tua vida. E no fundo, no fundo o que é a relação sem a A.? Então a X. vem em primeiro lugar. A relação não ia existir sem a X.</p>		
050	E - Claro.		
051	J - Então eu tenho de honrar isso para essa A. aqui e depois as coisas se encaixam da maneira que a gente pode.		
052		E - Relação é dois, né?	
053	J - É. Mas eu sinto que antes vem a relação de mim para comigo mesma.		
054		E - Não, eu digo assim. A relação precisa de ver o que ambos estão fazendo, o que ambos estão investindo, né? Não é só a sua responsabilidade.	
055	J - Sim.		
056	E - Entendeu?		
057	J - Sim. E colocar numa balança, né? E colocar na balança. E eu sinto que tudo é um processo porque uma relação não é construída da noite para o dia. Uma relação são pequenas coisas e não se pode desmoronar com um soco. As coisas têm que ser		

	olhadas e desconstruídas de forma bem clara, bem consciente, bem transparente. E leva o seu tempo. As coisas todas levam o seu tempo. Assim como tudo leva um tempo, é um processo, né?! Nada que é sólido foi construído de uma hora pra outra.		
058	J - Aí também não pode ser destruído de uma hora pra outra, né?!		
059	E - É, é.		
060	E - Sua forma de tomar decisão mudou?		
061	J - Totalmente, totalmente.		
062	E - Em relação à razão/emoção? Como é que você sente isso?		
063	J - Totalmente. Eu acho que sou muito mais ativa hoje. Porque eu acho que tenho esse lado que... A minha mãe, ela foi uma mãe... O exemplo que eu tive de mãe, ela era dona de casa, que deixou tudo para cuidar dos 4 filhos. Então, ela ficava só por isso. E frustrada. Então, ela era uma mãe presente mas ausente. E foi esse modelo que eu levei. Por mais que eu tivesse de lutar... E engraçadíssimo que quando eu olho a minha história de vida, eu com 20 anos saí de casa, eu fui para Rondônia, abri uma escola de inglês e era assim dona do meu nariz com 21 anos, né?! Dona de escola de inglês, mas assim, numa boa e pagava minhas contas e fazia tudo super independente, não tinha nada a ver da minha mãe. Mas eu tinha lá dentro aquele dragão que falava assim. Não, mas você tem de se cuidada por um homem, tem que ser um homem que vem te cuidar, que vem te dar essa proteção. Então, eu sempre lutei, foi uma luta interna sempre. Eu era independente mas eu buscava outra coisa. Era sempre uma luta. E eu acho que a biodanza me fez também perceber que eu posso ser os dois, eu não tenho de buscar lá fora, eu não tenho que ser isto ou eu não tenho que ser aquilo. Eu posso ser tudo. E aí eu podia agir. Pude fazer de forma mais real, colocar em ação. E é um processo porque eu ainda tô aprendendo, ainda estou descobrindo.		
064	E - Sim.		
065	J - O que é maravilhoso, né? Dá muito medo mas é ótimo.		
066		E - É uma desconstrução, né?	
067	J - É. É desconstrução e também jogar dentro de uma situação que você não sabe o que vai ser, não sabe a resposta, são coisas novas. É o novo que cria novo, né? E o jogar no novo para mim é tudo o que há hoje. Não há mais nada.		
068	E - Que maravilha! Obrigada!		

Entrevista 2 – Mulher, 51 anos, licenciatura, faz Biodanza há 9 anos.			
Ref. No.	Transcrição	Intervenções Adicionais da Entrevistadora	Comentários
001	E - Como é que você encontrou a biodanza?		
002	Luíza - Encontrei a biodanza no Facebook.		
003	E - No Facebook?		
004	Luíza - Humhum.		
005	E- E foi quem?		
006	L- Com C. Com uma coisa numa aula aberta.		
007		E- E você não conhecia eles?	
008	L- Não conhecia ninguém. Vi o nome biodanza, fui tentar perceber o que era, eles tinham num site. Abri o site que era o site da K. a explicar mais ou menos e com aquela conversa que estava lá eu decidi experimentar. Liguei e marquei. E foi isso.		
009	E - E há quanto tempo você faz biodanza?		
010	L - 9 anos. Sim, vai fazer em Agosto 9 anos. 8 anos e meio.		
011	E - E quais são os contributos da biodanza, que dizer, quais são os que você considera contributos para a sua vida?		
012	L - Então, em termos gerais, o maior é o descondicionamento na forma de me relacionar com as pessoas. Uma melhor, muito melhor relação com o meu próprio corpo.		
013	E - Humhum.		
014	L- Uma outra forma, várias formas de encarar a vida, menos problemáticas porque os conteúdos teóricos, os aportes teóricos da biodanza têm-me permitido ter formas de encarar a vida de uma forma mais saudável para mim. Tentar que duas vertentes, com duas coisas, nunca tinha pensado nisto mas primeiro a parte vivencial mesmo e a parte vivencial mudou bastante a minha vida na forma de eu me relacionar com o meu próprio corpo, na forma de eu me relacionar com o corpo dos outros ou como eu me aproximo fisicamente dos outros. Mudou radicalmente com todo o processo da biodanza. Não foi de um dia para o outro.		
015	E - Você pode me detalhar isso? O que é que mudou na relação com o teu próprio corpo?		
016	L - É mais fácil para mim tocar nas pessoas com		

	quem eu não tenho confiança, por exemplo. Eu toco muito tranquilamente, toco no braço, toco nas pessoas mesmo que sejam superiores hierárquicos. É mais fácil a abordagem do corpo em geral e não estamos a falar na intimidade sequer, ainda. A corporeidade, a relação com a minha corporeidade e com a corporeidade dos outros mudou.		
017	E - Com relação ao seu próprio corpo, o que é você nota?		
018	L - Noto um maior desfrute e também aceitação. Sinto-me muito menos crítica do meu próprio corpo. Não gosto disto, não gosto daquilo, devia ter as mãos assim, agora gosto das minhas mãos. Dantes eu odiava as minhas mãos. Achava feias e não é que elas tenham ficado mais bonitas mas eu percebo a qualidade das minhas mãos quando elas acariciam e então elas têm um valor que eu antes, por causa da estética das minhas mãos não ser jamais bonita, eu tinha uma relação com as minhas mãos muito menos saudável, se quiseres.		
019	E - Humhum.		
020	L - É um exemplo. Há uma maior aceitação e valorização do meu próprio corpo como ele é.		
021		E - E com relação às outras pessoas?	
022	L - Com relação às outras pessoas, a fisicalidade, a corporeidade da abordagem, na comunicação com as pessoas, eu sinto mais permissão para ser mais física.		
023	E - Ótimo.		
024	L- Claro que não chego ao pé de qualquer pessoa e desato a abraçá-la. Não é isso. Também não sinto inibição, as inibições que sentia. Eu era alguém que era bastante recuada sobre tudo quanto tinha relações de hierarquia, pessoas que eu não conheço. Acho que eu própria, o meu próprio corpo recuava, percebes?		
025	E - Humhum.		
027	L- E hoje sinto-me muito mais... É muito mais tranquilo focar no olho, mais próxima, haver mais proximidade corporal que é mais tranquila. E que eu não dei por isso. Foi ao longo do tempo.		
028	E - Com relação à tua vivência da sexualidade?		
029	L - A vivência da minha sexualidade também teve benefícios grandes nomeadamente na, também em processo, não foi imediato, não foi mesmo imediato. Fundamentalmente, depois que integrei o grupo de aprofundamento em que há toda uma maior permissão, do indiferenciado, isso teve uma influência clara na forma como eu vivo a minha sexualidade. Porque houve toda uma valorização, uma percepção minha daquilo que é bom para mim		

	em termos da exploração, por exemplo, da inteireza do meu corpo, que estava por explorar. Ou que eu não me permitia, ou que eu não pedia, ou que eu não experimentava, ou que eu não sabia se era ok, ou sei lá. Então, a biodanza fundamentalmente a partir do meu processo em grupo de aprofundamento, permitiu-me toda uma exploração da fisicalidade do meu corpo em termos sexuais, uma exploração muito maior do que eu tinha feito até aí. A comunicação, até verbal, na própria relação sexual melhorou, ou seja, melhorou no sentido em que não só verbal, a comunicação em geral. A comunicação na relação sexual melhorou bastante.		
030		E - Te permite expressar o que você deseja?	
031	L - Exato. Eu comunico muito mais. Seja o que eu desejo seja questionar o outro. É mais livre, é mais liberto. Foi uma conquista em processo mas eu sinto diferenças muito claras. E eu durante o processo de biodanza lembro-me que tive pelo menos, quando eu comecei a biodanza tinha um namorado nessa altura, depois estive com outra pessoa, ou seja, tive 3 parceiros. Durante o meu processo de biodanza. E senti claramente esta mudança em mim, independentemente de quem fossem os parceiros.		
032		E - O Rolando falou de degenitalização, em se perceber o corpo como parque de diversões. Nesse sentido, você notou alguma diferença?	
033	L - Claro, claro. Quando eu te disse que há uma maior permissão para perceber o que é que para mim é agradável, sim, é um playground. Da ponta do dedo do pé à ponta do cabelo. É um playground e há também uma maior predisposição a brincar, à sensibilidade, a sensibilidade da ponta do pé à ponta do cabelo, claro e também um playground no sentido da coisa ser joyfull, ser alegre, sensível, bonita, divertida. Ou seja, o espectro alargou-se bastante.		
034		E - Isso mudou a tua relação com, em relação ao orgasmo?	
035	L - Olha, aí eu não sei. Houve mudanças muito claras em mim. Que eu não sei se posso ou não, honestamente, relacioná-las diretamente com a biodanza, ou com a minha maturidade, ou com a minha idade. Eu sei que aos 50 anos, ou até com a mudança de parceiro, eu não sei porque eu não consigo ligar diretamente. Nesta coisa da exploração do corpo como um playground relaciono muito diretamente com a biodança.		
036	E - Humhum.		
037	L - Em relação à forma da vivência dos meus orgasmos eu não sei. Imagino que sim porque se há		

	tanto na minha sexualidade que melhorou, que eu sinto que melhorou, provavelmente há uma relação mais ou menos direta também. Mas eu sinto, hoje em dia, vou fazer 52, uma melhoria imensa no sentido do desfrute maior, do desfrute orgásmico maior fundamentalmente na duração do ato. e eu não sei se isto se relaciona ou não com a biodanza ou se se relaciona com a idade, com a maturidade ou até com o parceiro. Posso sentir mudanças também com o parceiro, com quem estou atualmente, não é? Que eu sinto que há uma como nunca tive.		
038	E - Sim.		
039	L- Mas também provavelmente a biodanza também ajudou a permitir-me mas nunca tive, não sei, entendes? Há uma série de factores.		
040		E - Quando eu falo do orgasmo também, o Touro fala que existe na nossa civilização uma obsessão pelo orgasmo, uma coisa que as pessoas querem o orgasmo e o orgasmo é sempre o fim e, que na verdade, se perde o caminho. Nesse sentido, você percebeu alguma diferença?	
041	L - Nesse sentido, não sei se há alguma diferença nesse sentido porque eu acho que sempre fui um pouquinho assim. Sempre fui um pouco avessa ao resultado e mais direcionada à troca, ao prazer da coisa. Nunca fui muito focada no resultado se bem que sim, numa fase mais adolescente ou mais nova, queria ter uma boa prestação. (Risos) Mas não, acho que desde a minha fase adulta eu nunca foquei muito no resultado e agora menos. Portanto, o que eu sinto em relação ao orgasmo é que há de facto mudanças aí, são mais, maiores, mas com uma qualidade muito diferente, com uma profundidade que parece que vem de sítios mais profundos de mim. Mas isso não sei se tem a ver com idade ou o que é. E, portanto, são muito, muito prazerosos, de formas que eu não conhecia antes, e não sei se tem ou não, se é ou não uma consequência também de todo um jogo, uma exploração corpórea que não havia antes. Se um à vontade de parte a parte. A sorte de ter um parceiro que faz biodanza também. Há muito tempo. Que faz as aulas comigo, que faz as aulas de aprofundamento comigo em que a gente vem do indiferenciado, em que os dois estamos a vivenciar em aulas de grupo regular com indiferenciado.		
042		E - Quando você diz indiferenciado é com várias pessoas?	
043	L - Claro, as aulas do grupo de aprofundamento...		
044		E - Eu tou falando, eu tou esclarecendo aqui porque o indiferenciado é um termo de biodanza.	

045	L - Sim.		
046		E - E é quando a sua tem vários encontros com carícias, com toques, com pessoas de todo o grupo, né?	
047	L - Sim, mas não só. Indiferenciado e diferenciado. Tens várias coisas, ou seja, há uma predisposição e um à vontade com a tua própria sexualidade e com a sexualidade de outro que não seja o teu parceiro, em aula, em contexto vivencial, que te permite (pelo menos acho eu) uma relação com a tua própria sexualidade com uma liberdade que depois na relação isso se reflete.		
048		E - E esses tipos de contato não significam que você quer essas pessoas como parceiros ou parceiras, né?	
049	L - Mesmo, de todo. Muito pelo contrário. Para mim, pelo menos, funciona como o contrário. É a oportunidade de eu me ver a mim de eu me relacionar comigo. Portanto, gratidão profunda por cada pessoa, por cada toque diferente, porque me permite afinar, aprimorar, conhecer-me. E mesmo quando é muito prazeroso, sobretudo quando é muito prazeroso, mas eu sempre fui assim mesmo quando não tinha parceiro, eu sempre fui, se calhar por defesa, sempre fui muito, levo-me muito a sério e balizo muito a vivência. Então, para me poder entregar, eu balizo bastante. Ou mesmo no momento em que eu não tinha um parceiro na minha vida, a vivência da afetividade, da sexualidade, ela era mesmo balizada no início e no final da música. Para me permitir, né? E portanto, sempre me deu essa permissão e continua a ser assim. Aliás, com um parceiro, para a minha relação, para que eu me sinta ok na relação, quero sentir bem que o outro esteja bem nas vivências. E ele nas vivências, eu sinto esta necessidade de honrar a vivência com este fim.		
050		E - Eu tava conversando com meu orientador e ele nunca fez biodança. E ele falou você pode ter prazer sem desejar a pessoa. Eu achei que ele definiu muito bem isso.	
051	L - Sim.		
052	E - É um pouco do que você está falando.		
053	L - Eu não vou levar esta pessoa para a minha cama mas eu agradeço profundamente o que ela me fez descobrir de mim própria, o prazer que me ofereceu a mim. Aliás eu não sabia como seria na cama. E há pessoas com quem tu imaginas que a coisa funcionaria, que tu sentes uma química, mas eu pelo menos sempre tive essa necessidade e, muito sinceramente, eu não sei se é uma defesa psicológica		

	minha para me sentir à vontade depois no convívio com toda a gente, mas eu balizo mesmo.		
054		E - Eu também faço isso.	
055	L- Para poder entregar-me. Senão, não me daria permissão. E falo muito disso com os meus próprios alunos para que se sintam também, para que se dêem permissão.		
056	E - Sim.		
057	L - Falo neste momento na sacralidade da vivência. Para mim, é mesmo, mesmo importante. Acho que é alguma coisa que a biodanza tem e que eu não conheço em mais lado nenhum. E que portanto, em termos da vida sexual, ou até da vida sexual de um casal, oferece um presente imenso que é uma diversidade. A diversidade que o casal monogâmico à partida não...		
058	E - Não tem. Sim.		
059	L - Do que teres normalmente num casal, numa relação monogâmica, eu tendo, eu tendia a querer ser todas as mulheres para que a pessoa sentisse diversidade. E agora por muito que eu possa ser muitas e ser múltipla, ainda assim eu sei que o meu parceiro tem outros cheiros, outros toques e isso é fixe porque eu também tenho. E não é isso que belisca a monogamia ou lá o que seja. Não é fácil às vezes, fácil não é mas isso são outros quinhentos. Não é fácil ter uma casal apenas, há sempre assuntos que vêm, sempre, ou de um lado ou do outro. Mas assim de uma forma geral, eu considero que é uma sorte, que é uma benção em termos da sexualidade também, não só mas também. Até em termos da afetividade, quer dizer, a forma com que tu estás numa maratona ultra-afetiva a ofereceres-te e receberes amor daquelas variadíssimas formas, daquelas epifanias todas de Eros, mais sexual ou mais afetivo, e a forma como vais cheio disso para casa, com a predisposição que te coloca. Às vezes que não seja para fazer nada que não seja estar no leito, no carinho, outras vezes numa explosão erótica, sem preocupação com o resultado mas sinto que a biodanza me oferece, de facto, e nos oferece como casal, porque neste momento somos um casal em que ambos fazemos, um campo de possibilidades imensas. É verdade que também nos tem trazido desafios imensos, o estarmos os dois na biodanza.		
060		E - Claro. Sai um pouco da estrutura monogâmica tradicional.	
061	L - Sim, tem trazido medos, tem trazido conflitos, tem trazido ciúme, tem trazido... Acho difícil acreditar que haja alguém que não passe por isto aqui ou ali. Mas em termos gerais sinto que há muitos mais benefícios porque o desafio faz parte, não é?		

062		E - É. O ciúme e o conflito é com ou sem biodança, né? Em todas as relações.	
063	L - Mas a biodança tem conteúdos muito específicos, não é?		
064	E - Sim.		
065	L - Daí que para mim seja mesmo importante a questão da vivência. Ter um terreno sagrado.		
066	E - Com relação à sua auto-imagem, você já falou um pouco, mas você percebe modificações?		
067	L - Sim percebo, modificações na minha auto-imagem e foram demoradas. Muito demoradas. Eu lembro-me de ser altamente crítica nunca disse isto a ninguém, que engraçado. Ser altamente crítica para com os outros; dentro de mim, sentir. Aquela coisa de tu estares na rua, acolher sem julgar.		
068	E - Humhum.		
069	L - E eu lembro-me de ter um macaquinho julgador que eu não conseguia controlar que dizia mas porque é que esta mulher veste esta roupa, sabes?		
070	E - Humhum.		
071	L - Ou seja, isto fala de uma pobre ligação minha com o corpo e de uma fácil ligação do outro com o seu corpo. E eu tinha macaquinhos julgadores que diziam mas porque é que esta mulher veste esta roupa que marca todos os seus pneus. Porque eu, se os tivesse, esconderia, entendes?		
072		E - Humhum. Não tem né?! (Risos)	
073	L - Não tenho, mas há momentos em que sinto mais e tendo, a camuflar, entendes?		
074	E - Humhum.		
075	L - Então, eu passei muito tempo, mas de facto há grandes mudanças aí, muito tempo a ver uma estética bela nisso. No pneu, na .. sabes, no meu próprio e no dos outros. Portanto, mudou em termos de auto-imagem, sim. Mas foi um processo demorado, não foi imediato, durou anos. Se calhar é uma área minha muito represada, não é? Muito reprimida. Portanto, demorou bastante mas sim, muito diferente. Agora já é gostar de mim como eu estiver.		
076		E - É uma área que é bastante forte nas mulheres, né? Essa cobrança.	
078	L - Sim, em geral acho que sim.		
079	E - Tem muitos relatos. Nas suas relações afetivas,		

	nas mais próximas, na forma de lidar com as pessoas, você já falou um pouquinho nisso mas se você pudesse falar um pouco mais. Se houve modificações.		
080	L - Houve, nas mais próximas, todas. E isso não é um processo que tenha começado na biodanza; começou com a astrologia. Há grandes tomadas de consciência amorosa em que eu antes da biodanza já tinha esta pretensão de ser mais conscientemente amoroso durante mais tempo. Se bem que com as pessoas mais próximas isso era sempre muito difícil por causa dos triggers emocionais que tu explicas tão bem no 101. Portanto, mas eu já tinha esta tendência a querer ter uma maior consciência, mais tempo, sobretudo durante, a relação com as pessoas mais próximas, de quem eu gosto mais. A biodanza ajudou bastante. Veio ajudar este processo e trouxe-m mais, eu não sei, é tudo junto. É o background da astrologia é um grande aporte para mim, o descondicionamento da corporeidade sobretudo da biodança foi outro grande apport. Acho que a minha própria maturidade, o meu próprio crescimento, a minha própria idade, a experiência, também terá ajudado mas eu sinto grandes diferenças na forma como lido, como me sinto com os meus parceiros, com a minha mãe, com os meus irmãos. Estou a falar assim das pessoas mais próximas e sinto um efeito rippling imenso. A minha filha tem muita biodanza nela, tem muita astrologia nela. Quando aborda as pessoas, os amigos com um grau de afetividade e de verdade e que pronto, eu estou a dizer um efeito de rippling mas eu também sei que há coisas que lhe vêm do pai que não faz biodanza ainda. Acho que o vou mandar para ti.		
081	E - Manda!		
082	L - Ela comentou finalmente um dia destes e disse mãe, porque é que tu nunca me disseste que o meu pai precisa tanto disso.		
083	E - Que legal!		
084	L - Se calhar ele até vai, mas pronto.		
085	E - Manda. É a última pergunta: na forma de tomar decisões na sua vida, na relação entre, a relação razão e emoção, como é que ficou? Se você vê alguma diferença com a biodança.		
086	L - Sim, vejo. Mas uma vez mais já junta com a questão da astrologia, não é?!		
087	E - Humhum.		
088	L - Mas a biodanza estimulou-me ainda mais, eu escuto mais o corpo. Ou seja, era mais aqui quando, era mais na cabeça, o que é que me faz feliz realmente, mas era uma avaliação muito mental e o que a biodanza me trás é uma capacidade de o sentir mais imediatamente. Onde é que as minhas vísceras se apertam e estão contraídas, e estão com medo,		

	estão tensas. E quando eu penso em alguma coisa, o meu corpo fala. Então a biodanza ajuda-me a decidir no que é que é bom para mim e que eu tenho uma muito maior capacidade de escuta do meu corpo. Isto em tudo: nas relações, nas pessoas com quem eu quero estar, a tal questão das três perguntas existenciais. Porque eu sinto que é muito o corpo que responde. Onde é que tu queres estar? Eu estou aqui neste momento, num sítio onde quero deixar de estar à primeira vista. E sinto que sou doutro sítio neste momento. Já não sou daqui.		
089	E - Humhum.		
090	L - E está a ser cada vez mais forte e é uma sensação muito, muito corpórea. Eu nem sei explicar muito bem a ninguém. Em termos mentais consigo, mas a sensação mais forte para mim é a do corpo, é a de rejeição corporal, eu não quero estar aqui, eu não sou daqui, alguma coisa me diz que não sou daqui, tenho de... Já não. E portanto, a biodanza tem uma influência muito grande nestas tomadas de decisão. Hoje em dia sim, na escolha do que quer que seja. Das pessoas, da casa, dos ambientes, do que eu vou fazer a seguir. Porque se relaciona com a escuta do corpo, fundamentalmente.		
091	E - Maravilha! Terminamos a entrevista		

Entrevista 3 - Mulher, 43 anos, licenciatura, faz Biodanza há 21 anos			
No. Ref.	Transcrição	Intervenções Adicionais da Entrevistadora	Comentários
001	E -Vamos ver então. Na verdade, é para a gente falar um pouco da tua trajetória na biodanza, no percurso na biodanza e enfim, os efeitos que você nota. Então, a primeira pergunta é como é que você encontrou a biodança?		
002	Maria -Então, eu encontrei a biodanza no contexto educacional, eu era professora e foi implementada uma formação do governo para os professores para qualificar os professores a nível de formação. Porque muitos professores do interior não tinham formação académica, né?! Então, tava havendo uma implementação dos parâmetros curriculares, os sistemas transversais para serem integrados nos currículos das escolas. Então um dos temas, eram 7 - sexualidade, a leitura, matemática, e um dos temas era ética e cidadania. E aí nesse tema, o formador colocou ética e cidadania e biodança. E foi aí que eu conheci a biodança.		
003	E -Quem era o formador?		
004	Maria -Era o Z.. lá de Minas Gerais, de Fortaleza, que foi o meu primeiro		

	facilitador.		
005	E - Tá.		
006	M. -Foi através dele que eu conheci a biodanza. Então, ele era formador (é ainda) e aí ele é um dos precursores da educação biocêntrica lá. Só que ele não faz questão disso. Ele tem o trabalho dele e foi usando a biodanza nas escolas, nas formações, nas empresas, né?! E foi aí que dava o tema ética e cidadania, fazia lá a formação, e depois fazia a vivência, integrando o tema. E aí aquilo tocou-me de uma maneira incrível. Eu tava numa fase difícil da minha vida, tinha 21 anos e então estava num momento de muitos conflitos internos e todo um contexto também dramático na minha família em que eu não aceitava aquela situação. Dois anos antes tinha tido um surto psicótico, fui internada no hospital, passei algum tempo, enfim. Acho que eu já te contei isso, né?!		
007	E - Já.		
008	M -Então 2 anos depois eu ainda tava a recuperar daquela dissociação. E aí, tocou a minha vida duma maneira intensíssima aquilo. Eu lembro do momento transcendente em que eu saí assim de uma vivência e em que eu fui assim, fiquei olhando ao meu redor como se eu fosse uma criança descobrindo algo novo, sabe?! E foi tão bonito tipo olhar para o céu e era um estado de êxtase, né?! De que fazia sentido viver, de que fazia sentido aquilo tudo, né?! Então, a biodanza com a música que eu adorava dançar, eu sempre dancei muito, e com essa possibilidade de auto-conhecimento, foi assim: eu disse naquela hora eu quero trabalhar com isso.		
009	E - Quanto tempo você faz biodanza?		
010	M -21 anos.		
011	E -21 anos.		
012	M -Porque logo ali eu.. é fez 21 anos. Logo ali, naquele ano, foi em 98 que eu conheci, né?!		
013	E- É, já são 21.		
014	M- 21 anos.		
015	E -Vai para 22.		
016	M -É. Em Abril faço 22, 22 anos. Então, durante todo esse tempo tem sido um		

	processo bonito. Com algumas pausas de pouco tempo.		
017	E - Quais que você considera os contributos da biodanza para tua vida?		
018	<p>M -Ai, são tantos contributos. Por exemplo, uma grande mudança que foi muito forte foi que eu era uma pessoa muito tímida. Eu tinha medo de falar. Eu lembro que na formação ele fazia assim uma partilha e no dia seguinte já não era uma formação, já era um módulo de 5 dias e foram 3 módulos. Cada módulo eram 5 dias seguidos, eu acho. E aí ele dizia se tu não fala está dando a outra pessoa a oportunidade a outra pessoa ocupar a tua existência, o teu lugar no mundo. E aí ele disse aquilo e aí eu comecei a criar coragem para falar minha opinião num grupo, diante de um grupo, de falar o que eu sentia. Porque eu tinha medo de falar, muito, eu era tímida demais. Era muito insegura. Ainda tenho esse perfil, tenho a estrutura insegura, mas tenho a coragem para gerir essa insegurança e vou, mas tem a estrutura, tem a tendência. Mas aí a biodanza vai-me dando essa confiança para me assumir na minha verdade. E é isso, um dos contributos. A auto-estima também, que foi muito boa e ainda hoje eu luto para me estimar porque geralmente há uma desvalorização. Então a biodanza trouxe também isso, um pouco da auto-estima mas sinto que é uma lacuna, uma ferida que existe ainda muito. Não tenho muita estima assim, muito de cuidados com o cabelo, com as unhas e essas coisas. São fases, né?! Mas para minhas irmãs sempre teve isso de se cuidarem mas eu não tava nem aí, sabe?! Então tem assim esse certo desleixo, de uma certa forma. Que é uma parte da auto-estima, o cuidado com o corpo. Mas a auto-estima com certeza a biodanza me deu, me deu coragem de viver, porque no ano seguinte, em 99, eu simplesmente peguei na vontade e disse essa realidade não é mais para mim. Que a realidade era uma família desestruturada, com violência doméstica e eu queria mudar a minha família. Mas era eu sozinha. Para querer organizar a casa, por exemplo, manter a casa limpa organizada, aí vinha minha mãe e minhas irmãs de um lado e do outro desorganizando. Então eu me sentia esgotada, estava esgotada porque era um estresse muito grande. Querer organizar as finanças e minha mãe sempre deveu muito. Ela ganhava bem, era oficial de justiça mas tinha uma família toda para sustentar. E sempre deveu muito mas também tinha uma desorganização. E eu tentava</p>		

	<p>organizar, fazia cooperativa familiar, vamos economizar, e não adiantava. Então ali, naquela altura, a biodanza me deu esse impulso de vai viver a tua vida, vai buscar o teu lugar no mundo que não é aqui. Então eu queria fazer um curso de especialização, mas sempre tive problemas com dinheiro, sempre foi muito escasso. E aí as coisas foram acontecendo. Quando eu fui conhecer meu pai aos 18 e quando eu conheci a biodanza e no ano seguinte eu decidi ir embora, eu falei com uma tia, irmã do meu pai, para eu ficar lá, na verdade falei com uma prima minha para eu assim que tivesse um trabalho, ficava ajudando no trabalho de casa e quando arranjasse um trabalho eu ia ajudar, pronto, sairia de lá. E assim fiz. Então as coisas foram organizando. Logo lá depois de 2 meses, ela arranjou-me trabalho para mim numa casa dumha senhora para cuidar de uma senhora que tava depressiva. Eu morta de deprimida fui tratar de outra deprimida. (Risos) Aí eu fui, ela tinha tentado se suicidar e precisa de alguém para dormir com ela, dar medicamento, fazer companhia, e aí foi ótimo. Eu fui, eu era interna lá, fui viver lá, então não pagava aluguel, tinha comida e casa e tinha o dinheiro. E aí foi na altura, ao mesmo tempo, ia haver uma formação que era uma especialização que eu queria fazer em relação a relações humanas e era um curso todo feito com biodanza, educação biocêntrica, ou seja, como se fosse uma maratona, só que era um curso de 1 ano, uma especialização, uma pós-graduação e aí o dinheiro que eu ganhava da senhora, dava para pagar o curso. Então, eu combinei com ela de um fim de semana ir fazer o curso, ela concordou e aí só dava mesmo para pagar o curso. Então, tinha casa, tinha comida, e o dinheiro pagava o curso. Então, foi assim. Aí, nesse curso, eu encontrei uma senhora que me viu apresentando um trabalho, gostou e me convidou para almoçar e na conversa disse que tava precisando de uma pedagoga no projeto para ela apresentar o currículo. E aí comecei a trabalhar como pedagoga no projeto e foi o meu primeiro trabalho como pedagoga porque eu tinha acabado de concluir o curso de pedagogia.</p>		
019	E - Que legal.		
	M - Então, foi sair do curso, ainda faltava terminar, e fui entrevistada e de todos os currículos lá fui escolhida e trabalhei lá 4 anos. Então, as coisas foram assim acontecendo. Aí, saí de casa da minha tia, fui para um pensionato. O pensionato lá era		

	uma casa que acolhia estudantes. Não sei se é assim que tem no Rio de Janeiro.		
020	E -Hum hum.		
021	M -E aí a gente pagava um valor e partilhava lá um espaço com os estudantes. Fiquei no pensionato e foi bom.		
022	E - E me diz uma coisa. Quais que você...		
023	M - Ou seja, desculpa, só para concluir. Porque é que eu falei tudo isso? Para dizer que a biodanza me deu essa coragem para ir, o impulso, para criar a minha vida, para lutar por mim.		
024	E -Tá. E em termos de efeitos em termos da sua experiência do seu próprio corpo, a experiência com seu próprio corpo, você considera que a biodanza teve efeitos?		
025	M -Sim, teve sim. Eu lembro que eu era muito gorda. Eu tomei várias decisões intensas nessa altura. Como mudar de lugar, não era ali que eu queria viver, e como deixar de tomar a medicação que eu tinha tido o diagnóstico de distúrbio bipolar e tomava o lítio. E aquilo destroçava-me, era horrível. No cabelo, fiquei muito inchada, muito gorda. Então uma das coisas foi a minha imagem, a minha auto-imagem. Foi trabalhada, eu não aceitava o meu corpo, achava que tinha as mamas muito grandes e o que eu lembro foi isso. Uma das coisas foi, eu lembro que eu fui chamada para posar para um artista, um italiano, era no encontro de biodanza e ele me viu e convidou. E para eu posar tinha de posar sem roupa. Cheguei lá e ele mandou tirar a roupa e eu quê que é isso, você tá pensando que eu sou o quê? E aí foram 7 dias mas foram um renascimento para mim porque eu não me permitia a nudez. Ficar nua, sem roupa, perante outra pessoa. Então, eu era virgem, nunca tinha tido relação sexual na altura, e aquilo foi um processo. Não, não precisa tirar tudo, vai tirando aos poucos. E aí eu fui tirando aos poucos, cada dia tirava uma peça e ali a relação com o meu corpo, se eu não fizesse biodanza, não teria feito aquele trabalho. Que era mesmo uma escultura do meu tamanho. Você está posando numa mesa e era uma escultura de terracota e ele pediu para eu escolher uma postura, eu escolhi, e todos os dias naquela hora eu sentava naquela postura e ele ia compondo e fazendo a escultura. Então teve ali um clique da minha relação com o meu corpo.		

026	E - O que é que você atribui à biodanza essa diferença?		
027	M -Com o corpo, né?		
028	E - É.		
029	<p>M - Eu acho que tem a ver com a aceitação da minha, do que eu sou, do meu corpo. Na verdade, não é aceitação, é processo de aceitação. Da imagem de beleza que eu tinha na minha cabeça, de eu não me enquadrar dentro dessa estrutura e de me sentir mal comigo mesma e de achar que eu não era uma pessoa interessante por isso. Então tem sido um processo muito longo porque ainda hoje eu tenho esse problema, sempre tive, nas dietas, de querer emagrecer, não gosto da minha barriguinha, do meu estômago, dos meus seios, não tenho bunda, essas coisas de auto-imagem. E cada vez mais eu vou me aceitando, ou seja, poderia dizer que são 21 anos de biodanza, quase 22 e tu ainda te sentes isso? É um sentimento profundo, sabe?! O que eu digo sobre isso é que tem uma história que acabou me destruindo como ser humano no sentido ouvir muitas vezes que eu era feia e uma coisa que mais marcou foi ouvir (e isso eu já falei com você e em psicoterapia) que não queriam que eu fosse amiga da minha amiga porque eu era de uma família. A pobreza, o complexo de inferioridade, tudo isso, e era o meu corpo. A biodanza vem me resgatar essa aceitação, de que o meu valor não é dessa forma. Eu nunca tinha pensado sobre isso. Como é que a biodanza, porque é que a biodanza contribuiu para a relação com o meu corpo. Eu acho que tem contribuído nesse sentido da aceitação. Aceitação da minha forma. E que também acredito que à medida que eu vou, na biodanza não se fala em cura mas na medida em que eu vou sarando as feridas afetivas eu sinto mais à vontade com o meu corpo. Por exemplo, eu ainda não gosto da forma do meu corpo, gostava de ter nádegas. (Risos) É que eu não tenho nada, sou quase lisa, dá para ver um tiquinho de nada (Risos) quando eu tou despida, quase, quase nada. E ainda tenho vontade de pôr nádegas para me sentir melhor com o meu corpo. Aí eu comprei umas calças com nádegas. Se tem gente que usa soutien para ficar com os seios mais... Então eu pensei porque não posso usar um soutien de nádegas? (Risos) De vez em quando eu uso essas calças mas eu me sinto tão estranha. (Risos) Parece que tem algo a mais. (Risos) Aí eu penso assim, toda a vida que eu tenho aula de biodanza eu me sinto bela, eu me sinto</p>		

	<p>bem comigo mesma, eu gosto de mim, eu gosto do meu jeito. E às vezes eu não gosto do meu jeito, de algumas saídas, de algumas coisas minhas e eu me perdo, eu me amo no sentido tá tudo bem, foi o que foi, algumas coisas que eu não gosto em mim. E quando há uma conexão mesmo profunda, as aulas que eu tenho feito contigo têm sido brutais porque como eu consigo entrar em vivência, eu não sei muito bem qual é a dança, é o todo da biodança. Eu me sinto mais forte, mais fortalecida, a minha identidade. E é incrível como há 7 meses atrás eu queria morrer e agora eu estou cheia de ímpeto, de vitalidade, tou focada nos meus projetos. Tive força para ficar no lar 7 meses que foi um inferno mas fiquei e fui até ao fim. E isso foi muito gratificante para mim. A biodança tem esse poder, esse atributo. Por exemplo, agora eu estou super feliz porque estou realmente comprometida com a minha alimentação e nos pequenos-almoços eu tou conseguindo manter já vai fazer 1 mês, tou conseguindo manter o meu objetivo de comer saudável e isso dá-me uma alegria. Tava perguntando porque é que eu tou tão feliz? E é porque eu tou conseguindo pequenas coisas que me alegram. E aí eu já me sinto melhor no meu corpo, eu já tou sem volume, já não me sinto tão mal. Então depois o corpo vai ganhando a sua forma quando todas essas questões afetivas vão-se diluindo, vão-se curando, aí eu vou tomando a forma que se vai ajustando ao que eu sou. Então o corpo vai moldando e eu vou-me sentindo mais bonita. E aí a auto-estima.</p>		
030	<p>E - E na sexualidade? Você percebe que a biodança teve alguma alteração com a tua vivência da sexualidade?</p>		
031	<p>M - Muito. A própria aceitação do corpo, ficar nua diante de um homem, para mim foi um processo. Mas engraçado que o meu primeiro marido me deixou muito à vontade. Engraçado que com ele eu não tinha vergonha. Me sentia amada do jeito que eu era. Ele não dizia que eu era mais gorda, que tinha que emagrecer, ele não dizia nada disso. E aí eu fui me soltando. Eu era muito, muito reprimida e eu não sentia prazer nas primeiras vezes, durante muitos anos eu não sentia prazer. E ainda hoje é assim, eu ainda tô descobrindo o prazer. Mas o que é que a biodança me trás? Me deixa mais à vontade com o corpo para abrir para o prazer. Me deixa à vontade para sentir prazer comigo, com minha corporeidade. Foi isso que a biodança me trouxe. O sentir porque eu</p>		

	não sentia muito prazer com o corpo.		
032		E - Nesse sentido da sexualidade, a biodanza te abriu a conexão com o prazer com o teu corpo. Foi isso que você quis dizer?	
033	M - Sim.		
034	E - Tá, tá.		
035	M - E com os sentidos, com o sentir porque eu era muito encorajada, eu não relaxava. Lembro que nos primeiros anos eu não fechava os olhos na segunda parte da aula. Tava sempre vigilante, tava sempre com medo que alguém me fizesse mal. Foi muito forte, fiquei traumatizada com aquela aos 11, 12 anos com aquele marido, namorado da minha mãe na porta do meu quarto a olhar para mim. Ainda hoje, tive assim um clique. Hoje, atualmente, agora o H. lá na A., eu durmo sozinha na minha casa e eu vou para o quarto e eu tranco a porta do quarto. Tá tudo trancado mas eu chego no quarto, tranco porque vem um medo maior que eu e ainda durmo toda coberta porque eu lembro que eu fazia isso. Eu me cobria toda como se aquilo fosse me proteger. Porque é que eu tou dizendo isso? Isso me encorajou no sentido de me deixar sempre vigilante, sempre ativa, então não relaxava. Então para sentir prazer assim, não dá para sentir prazer assim, na sexualidade. Então, por exemplo, dentro da sexualidade, o gosto pela comida, o gosto de comer pelo prazer porque eu comia compulsivamente e não sentia. Comia qualquer coisa, não sentia prazer. Era a compulsão da comida. E com a biodanza eu fui despertando essa coisa, essa anestesia dos sentidos. Tanto com o prazer com o meu corpo, para o à vontade, para a entrega, como para a abertura dos sentidos.		
036	E - A auto-imagem, você já falou um pouco. Na forma de se relacionar consigo mesma.		
037	M - Sim.		
038	E - Se a biodanza teve alguma modificação nisso.		
039	M - Completa, na aceitação de que essa sou eu, assim desse jeito, com toda a minha história e gosto de mim. Aprendi a gostar. Antes eu não gostava de mim. Eu não celebrava os meus anos, eu ficava triste e		

	<p>eu hoje tenho esse amor pela minha imagem. Então o que é a minha imagem? Eu me olho no espelho e não gosto da gordurinha aqui, da falta de massa muscular ali mas a biodanza contribui muito para a minha auto-imagem. Cada vez mais a minha imagem. Por exemplo, eu não conseguia me ver numa foto. Quando eu tirava uma foto, assim que eu olhava para a foto eu não gostava. Aí eu tinha de olhar para a foto umas 100 vezes. Aí, na 99, eu já passava a gostar. Você entende?</p>		
040	E - Sim, sim.		
041	<p>M - Aí eu olhava, a primeira vez que eu olhava eu não gostava e ainda hoje cada vez mais diminui isso. Mas ainda há um pouco tipo a menina que me fotografa ela tira, manda para mim e eu, não, não gostei. Aí passado algum tempo eu olho de novo e até que tá aceitável, tá bom. E vídeo? Eu não conseguia me olhar num vídeo. Olha, eu fiz a supervisão com o A., algumas supervisões com ele quando eu cheguei aqui e você acredita que eu não assisti o vídeo? Não assisti. E quando eu ia com o vídeo para ele me dar o feedback, era um sofrimento. Eu olhava para aquilo e não gostava. Dos trejeitos, da maneira como eu falava, do meu movimento, não gostava.</p>		
042	E - E agora?		
043	<p>M - A auto-imagem, cada vez eu me sinto mais à vontade para fotografar, para me ver no vídeo. Então eu já aceito a minha imagem. Porque eu tinha uma imagem péssima de mim e eu fui aprendendo. Então tá tudo misturado: auto-estima, auto-imagem, aceitação.</p>		
044	E - E a relação afetiva com as outras pessoas. Você acha que teve alguma modificação?		
045	<p>M - Olha, essa coisa do complexo de inferioridade me levava para um lugar de não ter valor. E eu não tendo valor, eu me submetia. Eu me sentia inferior a qualquer pessoa e isso influenciava a maneira como eu me relacionava. Na forma como eu sou tratada, tá entendendo?</p>		
046	E - Humhum.		
047	<p>M - Então, nas minhas relações eu aprendi a falar o que eu sinto, assim verdadeira no que eu sinto, mas nem toda a gente tem esse recurso e aí é complicado de me</p>		

	<p>relacionar. E aí eu fico tipo... Nas relações geralmente eu sou mais ouvinte do que falo o que eu sinto. Contraditório, né?! Eu aprendi a falar o que eu sinto mas dependente das relações e de quem, às vezes eu não falo a minha opinião. Tenho medo de não ser aceita. O que melhorou nas relações? Acho que fiquei mais empática, não tão egoísta falando sempre, né?! Geralmente, considerava só o que eu sentia, mas ainda tou nesse processo. Mas sabe uma coisa que eu tenho percebido? É que eu tenho relações de amizade muito antigas desde os 11 anos que a gente passa um ano sem se falar mas quando a gente se encontra, parece que não passou tempo nenhum. Mas eu fico pensando. A gente não se relaciona, eles não sabem das minhas angústias, dos meus medos porque vai passando no decorrer do tempo. E eles tão lá e hoje tem tanta facilidade para comunicar, para estar perto, e eu não tenho essa vontade de comunicar com eles, com essas pessoas. E essas pessoas são meus amigos, que eu considero. E são família para mim. Mas quando a gente se fala é como se não tivesse tempo mas o que é que mudou? O que eu acho que mudou foi que eu me assumi mais para falar com as pessoas, autenticidade, então tenho facilidade de me comunicar com as pessoas, de ouvir, ser empática. Eu não sei até que ponto isso já era meu ou se a biodanza potencializou isso também. É que é uma pergunta muito aberta, né?! Eu não tou sabendo responder.</p>		
048	E - É um pouco saber se alterou a forma de você lidar com as pessoas na vida.		
049	M - Uma coisa que alterou foi o meu medo de dizer não, no sentido de por exemplo, essa experiência que eu tive na casa de repouso foi muito claro isso para mim. Eu não gostava de reagir logo e era agressiva e a agressividade era a tônica conforme o tratamento do outro lado. E cria até um conflito no sentido de será que eu fiz bem em responder dessa maneira? Mas era uma coisa que era mais forte do que eu e eu me defendia logo, me protegia e me defendia. E me posicionava. Era tipo um tigre.		
050		E - Você fala muito nessa coisa de se colocar e dizer não, né?!	
051	M - É, era uma das minhas dificuldades.		
052		E - Com relação a tipos de pessoas, a amplitude. Porque muita gente fala	

		em biodanza que amplia a capacidade de comunicação com múltiplas pessoas.	
053	M - Sim.		
054	E - Eu não sei se isso foi uma coisa que você identificou ou não.		
055	M - Por exemplo, com muitas pessoas? Eu me reconheço, eu sempre fui de muitos mundos. Então, eu era de uma família pobre e tinha amigos ricos e tanto lidava bem com crianças como com anciões e com os adolescentes e teve uma altura em que eu era da igreja e ia visitar os presos e ia ler a Bíblia para os presos e ajudava os idosos. E teve uma altura em que eu me aproximei de um grupo de jovens que usavam drogas e tentava conversar com eles. Pronto, isso antes da biodanza. Depois da biodanza, isso continua. Eu facilmente me relaciono com qualquer pessoa sem julgamentos. E eu procuro sempre ver que todo o ser humano tem seu lado bom embora eu aprendi a escolher que que queria sempre estar bem com todo o mundo. E tentar harmonizar e às vezes não me posicionava para me manter exatamente em harmonia. E hoje eu penso assim: se aquela pessoa não gosta de mim, eu vou estar querendo me harmonizar ou relacionar porquê? Onde é que está o meu valor, o meu orgulho? Então de uma humildade para uma humilhação.		
056	E - E isso você vê que mudou?		
057	M - Sim.		
058	E - Tá. Na tua forma de tomar decisões na vida, se teve alguma alteração. No sentido assim como é que ficou a relação razão/emoção. Se você nota alguma diferença ou não.		
059	M - Ai, noto, completamente. Logo no princípio decidi fazer um curso de especialização sem medir consequência. Eu fui. E larguei tudo, deixei tudo. Era professora e podia continuar como professora. Larguei tudo. Quero ir, quero sair desse mundinho, quero crescer. Essa foi a primeira decisão forte, grande e depois foi quando eu vim para Portugal contar tudo e todos. Todo mundo preocupado. Eu já lhe falei como é que eu vim para Portugal?		
060	E - Não.		

061	M - Eu tinha uma amiga lá naquela ONG que era muito estressante, a realidade era dura para mim. Trabalhávamos com crianças marginalizadas e era duro para mim. Então no 4º ano, eu estava esgotadíssima e decidi me demitir. Outra decisão que eu tomei com coragem através da biodança.		
062	E - Você acha que a biodanza teve influência?		
063	M - Sim. Teve influência. Então, isso não tá me fazendo bem, eu tô estressada, tou doente, e eu não quero mais isso para mim. E agora o que é que tu vai fazer? Não tem dinheiro. Não quero saber. Não tenho dinheiro então eu vou criar outra situação. E aí demiti, fiz um acordo lá com a minha coordenadora e fui morar um tempo com uma amiga minha. E aí ela falou comigo. Eu não sabia nada de Internet, era um zero à esquerda, não tinha computador, não tinha dinheiro para computador. Eu só usava o computador que era o curso básico de um trabalho que a gente tinha de mandar um relatório mensal para a França e aí eu tinha de fazer um relatório mensal do projeto. E aí ela começou a me dizer que tinha se inscrito num daqueles sites de relacionamento e aí ia partilhando comigo. E aí eu decidir criar um site ou me inscrever num site e foi aí que eu conheci o meu primeiro marido que era português e falava português. Depois fiz lá um perfil, eu achei ele atrevido no perfil dele e tal. E aí ele ficou interessado, começámos a falar. E foi evoluindo. Em 3 meses tava me pedindo em casamento.		
064	E - Sem te conhecer?		
065	M - Sem me conhecer. Só pela conversa. Em 6 meses eu tava em Portugal.		
067	E - Nossa.		
068	M - Foi. E a minha mãe e os meus irmãos e era tráfico de humanos e todo mundo... E a minha mãe aí disse: Maria, tu é que sabe. Ela sempre foi assim. Toda a opinião que eu pedia ela não me orientava em nada. Eu que tinha de tomar a decisão por mim. E isso até foi no momento difícil. Porque eu precisava de uma referência. Eu ser a minha própria referência por um lado é o que a biodança faz com que a gente se assuma e que a gente tome decisões a partir do nosso desejo e por outro eu sentia essa falta de referência da minha mãe. Então eu		

	<p>vim. Com toda a coragem. E ele também falou em coragem porque ele contactar e vai para lá. Já tinha ido uma vez. Já tinha tido uma namorada brasileira e aí vai para lá com duas passagens e não me conhecia para pedir a minha mão em casamento. Pedi a minha mão em casamento à minha mãe, pedi minha mão em casamento ao meu pai. Teve lá um jantar e ele foi falar com meu pai. Tudo certinho. Era um transmuntano, sabe, o melhor de Portugal. E o que eu achei engraçado foi a confiança porque eu tinha confiança de que ele era uma boa pessoa, ele me dava todos os sinais. De mandar para mim fotos da família toda, mandou assim um monte de fotos dele sabe?! A gente se escrevia, falava com... Aí com o tempo, ele investiu muito na nossa relação. Ele passou a me ligar. Quase todo o dia a gente falava. Aí ele me pediu em casamento várias vezes e eu dizia que não, não quero. Mas eu gostei da frontalidade dele, ele era muito verdadeiro. Ele tinha 31 e eu tinha 28. Então ele tinha 30 eu 27 porque eu depois vim e eu fiz 28 e ele fez 31. Eu não tenho mais idade para estar perdendo tempo (Risos), eu quero um relacionamento sério, eu quero me casar, se tu não tá nessa onda a gente acaba por aqui. E isto me cativou. Porque foi uma pessoa decidida, sabe o que queria e eu gostei disso. E foi assim que eu vim para Portugal. E ele foi muito querido comigo, foi muito certo.</p>		
069		E - Vocês viveram juntos 10 anos?	
070	M- 7 anos.		
071	E - 7 anos.		
072	M- Aí no 7º ano, não deu. Mas eu sou muito grata a ele.		
073		E- E você acha que a biodanza te ajudou nessa coragem?	
074	M- Sim, coragem de viver, de tomar as decisões mas a partir do coração. E sempre fui movida por isso. Desde o primeiro momento em que eu conheci a biodanza e tem sido sempre assim. Vou motivada pelo coração. Eu decido e vou. E confio.		
075	E - É ótimo.		
076	M - Com todas as vírgulas e os parêntesis de segurança e de medo e de tudo mas é o que me faz estar viva, é essa coragem de		

	viver.		
078	E- Maravilha! Obrigada! É isso.		

Entrevista 4 - Mulher, 54 anos, licenciatura, faz Biodanza há 3 meses			
Ref. No.	Transcrição	Intervenções Adicionais da Entrevistadora	Comentários
001	E - Como você encontrou Biodanza?		
002	Priscila- Eu encontrei Biodanza, fiz uma pesquisa na net, eu pesquisei, tinha uma amiga que fazia Biodanza. Foi no ano passado que ela falou nisso. Fui pesquisando e lembrei-me de fazer a Biodanza. Tive uma experiência e, 2010, fiz duas aulas. Mas, naquele tempo não me identificava com aquela situação e desisti. Mas, acho que dessa vez, eu estava preparada para tomar consciência da Biodanza.		
003	E - Há quanto tempo você faz Biodanza?		
004	Priscila - Diga?		
005	E - Há quanto tempo você faz Biodanza? Para ficar aqui gravado.		
006	P - Pronto eu faço Biodanza desde setembro deste ano, portanto 3 meses.		
007	E - Ótimo.		
008	E -Quais você considera os atributos da Biodanza, os contributos da Biodanza na sua vida.		
009	P - Ter mais confiança em mim própria, sentir-me desejada no seio de pessoas, humm, que me identifico. Hmmm com essas pessoas...hmmm cá fora somos... é muito difícil...acho que...hummm. mas, essa...hmmm. sentir a pertença do grupo... é muito importante.		
010	E - Com relação à sua corporeidade, à experiência do seu próprio, você nota alguma diferença?		
011	P- Eu noto mais consciente, das minhas coisas, por exemplo, no final do mês...não estou a fazer dieta, mas tomei consciência que estava a fazer...		
012		E - Tá. Então você está fazendo uma dieta ou você está melhorando a sua alimentação. É isso?	
013	P - Eu não estou a fazer uma dieta rigorosa. Estou é mais evitando... Eu tomei consciência que estava a fazer coisas que não devia e a ter mais consciência do meu corpo. É mais isso. E sentir-me uma coisa que eu também notei mais diferença foi na coisa da auto-confiança e ganhar consciência das coisas. É mais isso.		

014	E - Com relação à vivência da sua sexualidade. Você notou alguma diferença?		
015	P - Sexualidade em que aspeto?		Noto alguma reticência de falar no assunto.
016	E - Nas relações sexuais, na sensação de prazer..		
017	P - É, eu nisso, eu não consigo... É uma parte que eu estou... Eu acho que depois das coisas que já me aconteceram eu neste momento não penso em... Não estou mesmo, eu estou é quase não é enclausurada mas nessa parte não procuro porque fiquei saturada com coisas que já me aconteceram que eu neste momento fiquei, portanto, em stand-by até encontrar uma pessoa realmente que vale a pena estar.		
018	E -Tá... E em relação à sua auto-imagem? E a forma de relacionar consigo mesma? Você notou alguma diferença?		
019	P - Sim, eu notei uma diferença que é eu estar, eu sinto que tenho de gostar mais de mim e não estar... Eu antigamente comparava-me com as outras pessoas e eu, neste momento, eu não quero saber. E sou eu, eu mesmo e não tento estar a identificar-me se sou melhor que os outros ou se os outros são melhores do que eu. Portanto, isso também ajudou-me um bocadinho. Mas isto é um processo que vai demorar.		
020		E- Mas você relaciona isso com o facto de estar a fazer biodanza?	
021	P - Sim, em parte sim porque tenho mais consciência daquilo que eu sou, da pertença do grupo e as pessoas estarem ao mesmo nível de consciência do que eu. Porque lá fora encontramos pessoas que... Acho que a biodanza devia ser feita também nos locais laborais porque evitava muitas coisas e as pessoas sentiam-se mais à vontade. Eu acho que é uma das coisas que eu gostava que acontecesse nas empresas, não é?		
022	E - Com relação às suas relações afetivas e aí, não necessariamente só românticas, eu digo, com filhos e filhas, com amigos, com pessoas.		
023	P - Ah, sim. Melhorou muito e noto que há... As minhas filhas estão a adorar, depois descobri que o meu ex-marido também está a fazer biodanza mas relativamente às minhas filhas estou e sinto que estou muito diferente e elas também sentem o mesmo.		
024		E - Depois da biodanza?	
025	P - Depois da biodanza.		
026	E - E quais as diferenças que você nota?		
027	P - Diga, diga?		

028	E - E quais as diferenças que você nota?		
029	P - A diferença é que ando mais calma, às vezes a contar até 10 e ver as coisas de uma outra forma, ver as coisas de outro prisma.		
030	E - Humhum. E tua forma de tomar decisões? A relação razão/emoção, você nota alguma diferença?		
031	P - A razão/emoção... Eu quando vejo, sinto uma emoção. Eu antigamente tremia, não me conseguia verbalizar, verbalizava mas não conseguia emitir, ou seja, expressar as minhas emoções. A partir do momento em que estou a fazer biodanza, parece que não mas estou a pouco e pouco essa parte, a melhorar nessa situação. Mesmo nas aulas e tudo, noto que há emoção e eu não guardo, tento agora expressá-las.		
032		E - Humhum. Ótimo. Alguma outra coisa que você acha que vale anotar nesse processo de biodança que você tá ou tenha experimentado?	
033	P - Eu não estou, não consigo. Pode reproduzir a pergunta?		
034		E - Se tem mais alguma coisa que você ache importante mencionar. Que tenha mudado?	
035	P - Por exemplo, no dia do Natal, na véspera do Natal eu fui para casa do meu irmão passar a Consoada. E como a minha sobrinha tem 6 anos, ainda acredita no Pai Natal. E então ela queria expressar-se à frente de toda a gente como o da Frozen. E eu achei que a minha sobrinha estava um bocadinho distraída e lembrei-me logo que eu parecia que estava na biodanza. Então sentada, comecei automaticamente a fazer os movimentos. Assim do nada. Entretanto, quando acabou toda a gente bateu palmas e ela sentiu-se um bocadinho retraída. E eu disse-lhe: olha, vem um bocadinho com a tia e vamos para o quarto. Fechamos e ela pôs a Frozen e eu e ela, é como se eu tivesse na biodança, eu a expressar-me de uma maneira, a sentir a música e ela também a sentir a música como ela quer. E eu não estou ali para dizer que está bem ou que está mal. E deixei ela expressar e foi tão bonito, tão bonito, tão bonito e eu senti-me muito, muito.. Foi muito gratificante nessa situação. Fiquei emocionada mesmo, pela primeira vez.		
036		E - Que legal. E com relação assim à história de papel de homem, de papel de mulher, de expectativas sociais com relação a isso? Você sente alguma diferença?	
037	P - Em que aspeto? No aspecto geral ou..		
038		E - No geral.	

039	P - Mas o papel da mulher, ou seja, qual é a diferença relativamente a mim ou no geral, ou seja..		
040		E - A você. Se você percebe que tá se comportando diferente daquilo que era anteriormente.	
041	P - Ah, sim, sim. É como eu digo, esta coisa de estarmos, desta repressão logo à nascença, parece que começa logo a fazer aqueles insights de quando era miúda e principalmente o meu pai, reprimir-me o aspeto de eu estar a querer ficar a brincar com os meus amigos rapazes com quem eu me dava muito melhor com os rapazes do que com as raparigas. E eu noto essa diferença, não estar a julgar. Ao início, fazia-me confusão estar abraçada às minhas colegas mas depois disso.. É um ser humano, é completamente diferente. Não é olhar para o sexo masculino ou para o sexo feminino. São todos seres humanos e gosto de dar colo independentemente do que for e também preciso de receber. E isso para mim é muito importante. E não estar a julgar o papel da mulher, se é homem se é mulher. Portanto, a igualdade nesse aspeto, acho que somos iguais, pronto. Há coisas mas nada que... Quer dizer, eu vejo que há muita repressão e a sociedade em si de momento reprime muito as pessoas e não nos deixa crescer também. Eu acho que é essa a nossa base.		
042		E - E isso você está atribuindo à biodanza?	
043	P - Sim, em parte sim.		
044	P - Tá. Essa possibilidade de...		
045	P - Sim, porque nós tomamos consciência porque tá ali e não podes segurar. Por isso é que à bocado estava também a meter esta associação de ideias. Lembrar-me que aí que não podes segurar na mão de uma mulher que dizem que tu és lésbica. Porque isso é de uma sociedade em que as mulheres dão as mãos umas às outras e não tem conotação negativa. Ao passo que quando vim para cá para Portugal isso foi uma coisa muito complicada para mim de gerir. Portanto, é esta a situação em que... Pronto, eu no início estava muito melhor do que quando vim para Portugal, não é?! Mas isso depois passou.		
046	- Ótimo. É isso minha flor. Muito obrigada. Eu vou parar aqui a gravação.		

Entrevista 5 – Mulher, 32 anos, licenciatura, faz Biodanza há 4 anos.			
Ref. No.	Transcrição	Intervenções adicionais da entrevistadora	Comentários
001	E - Como é que você descobriu a biodanza?		
002	Cláudia - Eu descobri a biodanza, eu tava querendo, eu queria		

	<p>alguma ferramenta para o corpo porque eu sabia que o meu corpo estava inibido, a minha linguagem corporal estava inibida. Eu me sentia travada corporalmente. Eu já fazia psicoterapia, fiz tudo e mais alguma coisa mas sentia que a nível corporal era contida e não tinha uma linguagem corporal. Sentia necessidade de trabalhar isso. Aí eu fui, procurei umas danças, tinha uma certa timidez para ir para uma dança e a dança estética ou aquela dança toda coordenadinha tinha uma certa barreira de um certo desconforto. E aí eu vi biodanza e o nome me chamou a atenção. Não, eu nem vi o nome. Eu fui a um lugar lá no Rio de Janeiro que é o Espaço N. e tinha milhares de danças disponíveis e o melhor era... E eu fui lá ver uma aula que era de uma dança afro que também era uma coisa ritmal, com tambores, e aí eu fui lá espreitar e ver a aula a ver se me interessava. E nisso, no salão em cima, tava tendo uma aula de biodanza da L.. E eu vi, escutei e curti a música e olhei e curti os movimentos. E aí eu perguntei se podia assistir. E ela disse não, você não pode assistir mas você é super convidada de vir fazer uma aula. E ela me explicou mais ou menos mas é o quê ela biodanza. E eu biodanza? O que é que é isso? Aí cheguei em casa, fui pesquisar, não encontrei muita informação mas fiquei super curiosa. Aí eu marquei e fui experimentar uma aula com ela. E m despertou muitas curiosidades porque eu vi que era um grupo heterogéneo, tinha desde um carinha de 70 anos para tipo uma jovem mais jovem do que eu. Aí eu fiquei curiosa e fui experimentar e acabei ficando logo no grupo.</p>		
003		E - Você fez o grupo da L.?	
004	E - Fiz. Agora datas, isso foi em 2016 ou 2017. 2016, eu acho.		
005		E - Mas isso foi no Rio de Janeiro?	
006	Cláudia - Foi no Rio de Janeiro.		

	Aí eu fiquei um tempão com ela e aliás, quando é que foi a Copa do Mundo? A Copa do Mundo foi em 2016.		
007	E - Humhum.		
008	Cláudia - Então, exatamente. Eu fiquei com ela fim de 2015 até meio de 2016. Aí vim para Portugal e quando eu voltei troquei de casa, fui para Gávea, e aí eu queria um grupo mais próximo de casa. E acabei indo para o grupo da C. que era um grupo super pertinho. Fiquei com ela então os dois anos e meio.		
009	E - Quais você considera os contributos da biodanza para a sua vida?		
010	C - Para a minha vida, é assim. Eu em 6 meses de biodanza consegui resultados que eu não consegui em 10 anos de psicoterapia. A parte de expressão corporal, de desinibição, de perder a vergonha, ou perder o medo de me expressar e de ser contrário ao que as outras pessoas. Porque eu sempre fui uma pessoa que talvez me oprimia ou contida na minha ação ou nos meus desejos, na minha forma de estar muito da educação que tive aqui em Portugal. Então o Brasil também trabalhou muito isso mas a biodanza foi um estalo. Também um dos grandes resultados foi a nível sexual porque era muito travado também, devido a essa vergonha ou inibição e foi uma explosão. O que eu notei muito de diferença de viver um lado muito feminino, da sensualidade, de saber expressar a sensualidade, de seduzir e isso foi assim um estalo que com a psicoterapia eu não saía dali. Tinha as minhas inibições, os meus fantasmas, as minhas inseguranças, mas não destravava. Não partia para a ação, não saía do meu lugar e com a biodanza foi tipo um empurrão de perder o medo, de sair e de me expressar, e de não ter vergonha. Isso foi o que eu notei mais.		
011	E - Com relação ao seu próprio		

	corpo, você sentiu a experiência do seu corpo?		
012	C - A experiência do meu corpo. Um corpo mais livre, mais desinibido, mais sensível ao toque, mais desperto para o toque, para a empatia. Melhorou também muito a minha empatia. Compaixão, um lugar de afeto, saber expressar afeto, não ter vergonha, estar mais sensível, ter uma sensibilidade diferente.		
013		E - Com relação à sexualidade porque o Rolando fala que existe uma obsessão pelo orgasmo e uma genitalização. A biodança trouxe alguma coisa de modificação nesse lugar?	
014	-C Sim, porque acho que através do trabalho do toque, ou seja, a biodanza desperta a curiosidade por todo o corpo, por toda a pele porque os exercícios de carícias e estar a acariciar um homem de 70 anos ou estar a acariciar uma miúda de 20 anos, é uma diversidade. Ou seja, é um corpo que está ali, não é a pessoa amada ou um objeto de desejo. Eu senti muito isso. Isso para mim, no início, era um bloqueio. A maioria das pessoas que eu digo para irem fazer biodanza são pessoas que têm imenso problema com o toque e com o estar perto, o desconforto, do olhar nos olhos da outra pessoa, e a biodanza estimula isso em todas as aulas que é olhar o cara de 70 anos que não vou sentir tesão nenhuma à partida na minha vida mas eu estou ali num exercício de expressar afeto, é um exercício de sexualidade e a ver o que está por trás. Ou seja, é o corpo mas eu acho que vai além, é uma outra barreira que no dia-a-dia, se eu estiver a experienciar a minha sexualidade, vai ser sempre com determinado padrão e eu acho que vai sempre afunilando e vira uma coisa mais ou menos mecânica que eu já conheço. Então, eu acho que sim, sim, sem dúvida.		
015	E - Eu estava a falar com o meu orientador e ele nunca fez		

	biodanza e eu falava que você pode sentir prazer sem sentir desejo, sem essa pessoa ser a escolhida.		
016	C- Foi uma das aprendizagens.		
017	E - Eu acho é que ele foi bem preciso nisso né?!		
018	C - Foi uma das coisas que eu tive da biodanza, foi o conseguir distinguir o amor, a paixão, o desejo e o que é que é um corpo e o que é que é algo mais. E eu acho que estava tudo muito confuso e nesse confuso que estava, eu reprimia o meu desejo porque não poderia expressar a minha sexualidade ou o meu desejo com alguém que não tivesse um perfil amoroso. E então estava muito da minha animalidade e do meu lado do meu instinto, do meu desejo, estava bloqueado e estava travado porque não via isso, não via o discernir o que é que é uma coisa e o que é que é outra, o melhor é ter os dois juntos mas que não há problema de, não deixar de viver o desejo. E que é ok ter desejo, que é ok expressar a sexualidade no dia-a-dia o flirt a outros níveis.		
019	E - Bom, a próxima pergunta com relação à sexualidade você já falou, né?!		
020	C - É.		
021	E - Em relação à sua auto-imagem, você sentiu alguma diferença?		
022	C - Senti-me mais confiante, acho que melhorou muito em termos de autoconfiança porque é isso. Todos os exercícios que inicialmente traziam agonia e traziam tipo Meu Deus porque é um nível de intimidade, não é? Ali uma pessoa, mas também há as outras que também podem estar a olhar e perceber que aquilo é um exercício para mim e não interessam os outros. Mas para mim, eu tenho presente o exercício que para mim foi uma libertação brutal que era uma dança a dois, era uma dança		

	<p>sensual, e era dançar para a outra pessoa o mais sensual possível. E era uma mulher e eu, fiquei ali e libertei e expressei e saí daquela aula tipo agora ninguém me pára. Se eu faço isto ali, o que é que me impede... Eu não estou a expressar esse brilho, eu não estou a levar este brilho para a vida, eu não estou mas porquê? Está aqui dentro. E é bom, é bonito. E eu acho que é essa auto-confiança de ter um laboratório num lugar confortável, um espaço seguro, e de vencer os medos e as inseguranças ali dentro e depois é muito mais fácil de levar para fora. Então, sim, em termos de auto-imagem, de poder brincar com coisas que existem dentro de nós mas que ficamos reprimidos no dia-a-dia e com o outro, ou só expressamos isso com uma pessoa que seja muito do nosso íntimo e é muito redutor. E a partir do momento em que passamos a expressar isso e trazemos um brilho novo. E as pessoas ficam o que é que tu andas a fazer, o que é que... Elas notam a diferença.</p>		
023	<p>E - Sim. Nas relações afetivas, você sentiu diferença? E aí pode incluir não só românticas mas irmão, pai e mãe, amigos, amigas, enfim, relações afetivas em geral.</p>		
024	<p>C - Sim, relações afetivas em geral, talvez o que eu tenha sentido mais é a história do vínculo, do criar vínculos e o de manter vínculos e de entender o que é que é tóxico e o que é que não é tóxico. Ou seja, dentro do que era suposto ser o amor ou laços afetivos bons, de perceber que não é tudo bom e em que há uma parte em que eu posso. Acho que talvez a biodanza tenha sido o primeiro lugar onde ok, há fatores negativos e há fatores positivos e entender e fugir do que é tóxico ou evitar ao máximo. A nível de relações afetivas senti que melhorei por estar a ficar mais afetiva e ter menos medo ou menos aversão à intimidade que causava algum desconforto. A nível familiar, ainda tenho aí uma longa estrada. (Risos)</p>		

025	E - A última pergunta em relação à forma como você toma decisões na vida, a relação razão/emoção. Teve alguma modificação?		
026	C - Sim, eu acho que uma das mensagens fortes da biodanza, das consignas é muito a questão de ir para o mundo e fazer as nossas escolhas. E entra um pouco naquela de não ter medo daquilo que os outros vão pensar ou não ter vergonha. Seguir o instinto, seguir o desejo, aquilo que me faz feliz, a vida vai. E da abundância, ou seja, é abundante, temos é que estar em movimento. E eu acho que isso é uma premissa boa e que é um mind switcher. Roda ali uma chave de vai, confia e faz o que tens a fazer que o resto vai-se desenrolando. E eu acho que isso dá uma confiança do que é que me faz bem, vou então fazer as escolhas com base nisso e numa forma mais confiante, confiar no fluxo da vida. E eu acho que isso está muito presente nas aulas em pequenos detalhes mas eu acho que é muito reforçado no processo interno. Não ter medo de largar um trabalho, não ter medo de largar uma relação, se é tóxico, e é todo um processo construído com mais confiança e menos medo de ir tomando essas decisões que eu vejo que as pessoas que estão à minha volta ou que não fazem biodanza e com toda a pressão e o contexto social, vivem contidas. E a biodanza dá essa liberdade, está tudo bem. Estamos aqui. E se ficares frágil tens aqui um grupo que te apoia, uma família que é uma família construtiva e que não te vai julgar, vai estar aqui para te apoiar, para fazermos boas escolhas.		
027		E - Com relação ao julgar e não julgar, uma pequena pergunta: há coisas de ser mulher, ser homem, a história tradicional de que o homem é semente e a mulher é receptiva. Você sentiu alguma diferença nesse lugar teu?	
028	C - Não, eu senti que na biodanza		

	<p>eu tenho espaço para expressar o meu lado feminino e o meu lado masculino. Assim como os homens que lá estão eu vejo um espaço para eles expressarem o lado feminino que no dia-a-dia e na rotina eu acho que eles não têm essa possibilidade. E existe essa castração ou julgamento, é logo catalogado, e é isso. A mulher tem um lado masculino e um lado feminino e o homem é a mesma coisa. E eu acho que é muito saudável e que permite ampliar a minha forma de estar e a minha personalidade de eu perceber onde é que eu sou o homem, onde é que eu sou a mulher, como é que eu manifesto isso.</p>		
029	E - O Yin eo Yang, não é?		
030	<p>C - O Yin eo Yang total de que quando sou mais animal sou mais bruta, sou mais masculina, uma energia mais yang, e isso também quando sou mais yin, mais sensível, no lugar de ser cuidada em lugar de cuidar. E eu acho que é importante perceber isso e na biodanza aconteceu. Na aula para mim, foi um insight bom. Porque eu sou uma mulher que tem um lado yang forte, muito. E estava a dizer que também na vida isso acontece. Eu sou muito yang e após eu entrar na biodanza, vem um ano muito yin de eu estar muito mais feminina, muito mais de cuidar, de estar no meu cantinho, de ser cuidada, de não ir tanto. E, na altura, eu estranhei porque uma preguicinha e eu sempre fui uma pessoa super ativa, super para a frente e, de repente, descobrir um lado mais feminino, um lado mais yin e de o que é que é isto? Mas isto também é bom e então do entender e navegar nessas duas e ir de encontro ao equilíbrio. Mas eu sempre fui muito mais yang e de repente, espera aí que eu também tenho este lado. E na aula eu acho que não dá aula mas mais da formação, isso ficou mais presente para mim na formação de biodanza, de explorar, entender o yin eo yang.</p>		
031	E - É isso poder fazer parte de		

	você?		
032	C - Sim, sim.		
033	E - Sinceramente, a mulher tem de ser receptiva, tem de ser feminina.		
034	C- Total.		
035	E - Tem que ser yang.		
036	C - Exatamente.		
037	E - E você acha que a biodanza abriu um espaço?		
038	C - Abriu, abre, sim. Tanto para a mulher como para o homem porque é isso o exercício, tanto estás com uma mulher ou tanto estás com um homem e eu quando faço exercícios com mulheres se calhar é o meu lado mais yang porque tenho um lado yang forte e um lado masculino e talvez haja mais sensibilidade ou não. E o ser surpreendida com isso e essa mistura porque há mulher com mulher, há mulher mais yin mulher mais yang, mulher com homem, homem mais yin e mulher mais yang e essa multiplicidade de combinações e de poder ver como é que eu me comporto e como é que o outro se comporta. E a mistura abre para trazer para a vida real, levar para a vida real, para o dia-a-dia, onde é que eu estou, o parceiro com quem estou, o que é que eu estou a viver e flutuar entre esses dois sempre buscando o equilíbrio.		
039	E - Ótimo. Maravilha minha amiga. Obrigada!		

Entrevista 6 - homem, 57 anos, , licenciatura, faz Biodanza há 40 anos			
Ref. no.	Transcrição	Intervenções adicionais da entrevistadora	Comentários
001	E - Como você chegou até a Biodanza ?		
002	João - A resposta mais seca é através de uma amiga que me indicou através de um prospecto		
003	E- Para um Workshop? Você tinha que idade?		

004	João - Final dos meus 18, 19		
005		E- Quer dizer final da adolescência	
006	João - Eu tava louco, angustiado querendo encontrar alguma coisa. Não que a Biodanza me deu tudo que eu queria. Continuei angustiado, mas com um caminho possível.		
007		E - E de lá pra cá você fez?	
008	J - Eu fiz a escolas Biodanza e grupo regular com o F.e depois com a D.. Logo, entrei para a escola.		
009		E - Quanto tempo depois?	
010	J- Ah meses depois. Tinha 19 anos eu tinha completado 19. Comecei a dar aulas em 83. Eu tinha 21 anos. Quando eu comecei a dar aula, as primeiras aulas. E aí, entrei fundo na Biodanza. Fazendo grupo regular, fazendo a escola. Eu não tinha recursos, mas eu trabalhava, eu ajudava em todas as tarefas. Preparava sandwiche, organizava a sala, muitas coisas. Acompanhava a D. no violão. Fazia várias coisas que eram com uma troca para estar presente em todos atividades.		
011	Fui fazendo tudo o que aparecia, todas as maratonas, todos os workshops e vinha Rolando, Eu conheci Rolando. E depois continuei e terminei minha formação em São Paulo. Comecei a viajar, o Rolando foi viver em São Paulo para o Brasil e foi viver em São Paulo. E eu ia com duas amigas, duas amigas minhas. Pegava o ônibus meia-noite e chegava às seis da manhã e esperávamos até às nove para poder entrar na escola da Biodanza paulista e poder esperar o horário da maratona. Fiz isso nos últimos meses, não foi em grande parte. Para poder fazer com o Rolando. E também porque...a escola do rio, a D., estava indo para Miami		
	E eu pertencia a uma nova geração. A gente queria fazer coisas. Essas coisas, eu também não era um aluno fácil. Quando eu reclamo dos alunos da escola. Eu não era exatamente um rebelde, mas eu apoiava os porta-vozes. Eu não eram porta voz porque eu não tinha consistência, assertividade para isso, não tinha poder verbal. Tinha apoio, eu queria também sabe-se lá o quê, alcançar algum tipo de voz. Mas era J., uma outra amiga. Foi com a J. que eu comecei a dar aula		
012	Como eu era muito imaturo, eu tinha o corpo a		

	dança a sensibilidade, mas não tinha a experiência nem a capacidade verbal, a J. que era mais velha que eu dez anos, Ela dava as consignas, ela coordenava o grupo e eu ajudava, mostrando exercícios...e dois anos depois, ela resolveu parar de dar aula. Ela foi se dedicar ao candomblé. Descobriu o candomblé, foi ser mãe de santo. E aí ela resolveu parar, e eu continuei, o grupo-me apoiou. O grupo me adotou, E disse assim: não a gente quer continuar com o grupo e a gente quer continuar com você você vai a gente aposta em você. Foi assim que eu comecei... E continuei...Dando aula		
013	Quando ela parou, eu tinha 23... Eu comecei com 21 e com 23 foi quando ela		
014	E - Há quanto tempo então você faz Biodanza?		
015	J - Dos 18 até agora. Caramba, não gosto nem de fazer essas contas. E contando que eu vou fazer 58 em 2020...		
016		E - 2020,58,nossa Senhora. Só você consegue me vencer...Risos	
017	E - Quais são os atributos que considera que a biodanza trouxe para sua vida?		
018	J- Nesse primeiro momento, Assim lembrando, o que a Biodanza me deu foi o sistema. Assim, tudo o que é Biodanza faz, eu já estava fazendo, buscando praticando. Já fazia terapia corporal, bioenergética. Eu já tinha me iniciado na ordem mística, Já queria um religar alternativo. Outra relação com a divindade, que não fosse medo, cristão católico. Várias coisas... Fazia dança, dança afro, já gostava de atividades de grupo, com teatro, tudo da Biodanza eu já praticava separadamente. Mas, ela me deu uma célula, uma membrana onde tudo que eu já fazia pode caber. Uma célula, tem tudo junto num mesmo lugar. Então, eu descobri isso... Me lembro nas primeiras danças...Nessa primeira maratona, me lembro...Trechos... Tinha lá uma atriz, que eu fiquei amigo dela. E aí era isso, era poder em um único sistema sistema. Se eu for usar a palavra sistema... Não era um método em si, não era técnica... Era ver a visão sistêmica, era ver o F. me mostrando um cérebro e dizendo: a dança, a vivência, atua ali, E aquilo me impactou. E o que eu estava buscando também era arte e a ciência.. as duas linguagens. Eu estudava terapia corporal, ao mesmo tempo estava super ativo na parte de teatro. Eu fiz a minha primeira prova do vestibular, foi para arte cênica. Passei no teste de aptidão e não passei no vestibular... O que		

	era previsível. Mas é, eu estava muito atendo as duas coisas, estando no estudo das terapias de base científica, eu tinha vários livros de bioenergética, do Lowen, livros de antiginástica. Eram meus livros de cabeceira. Livros de filosofia também, eu já estava lendo. E gostava de arte praticava artes. E de repente eu olho, e tudo está cabendo ali.		
019		E- Foi depois da sua faculdade psicologia?	
020	J - Não, aí foi isso, eu tomei pau no vestibular da Unirio, era unificando. Então eu fiz prova junto com o pessoal de física, medicina, e eu queria arte cênica. Essa estupidez do sistema educativo, e eu passei no teste de aptidão que era mais importante. Tinha gente que eu tinha feito 3, 4 vezes e não passava. Eu passei de primeira, pá! Fui logo. Depois fui fazer matemática e física, e não passei. A dei uma parada...Fiquei dois anos, me dediquei dediquei a Biodanza, fiz formação de Biodanza, dei aula de Biodanza. Depois eu resolvi que eu tenho que estudar. Meu pai conseguiu uma bolsa também, numa faculdade particular que é mais fácil de passar. Também claro. E depois, metade eu fiz com crédito educativo		
021		E - Você já era facilitador quando você foi fazer psicologia?	
022	J - Sim sim, eu já estava dando aula dois anos. Eu pensei vou ser músico, pensei artes cênicas, já não vou mais fazer, já não estou pro lado de ser artista, agora vou ser terapeuta. Aí fiquei entre Musicoterapia, porque eu sempre gostei de música, tocava violão, e psicologia, falei... Musicoterapia quase ninguém conhece, não tem o prestígio no Brasil, vou procurar a psicologia, vou preferir a psicologia porque tem mais campo: educacional, tem empresa, tem um monte de coisas		
023	J - E foi isso que eu fiz, foi para psicologia e gostei. Apreendi coisas, assim. Gostei, aquele leque, A Gama Filho naquele momento estava aberta, tinha de tudo, tinha sensibilização do grupo, sim, a terapia Junguiana...Claro, psicanálise, mas tinha comportamental também, ou seja... Gostei da visão que eles deram porque eu vi várias vertentes... Existencial humanista, que eu fiz estágio, eu fiz estágio em sexualidade humana e existencial humanista. Na faculdade, já alguns clientes comecei a levar para fora...lógico, com um acordo. Quando terminou meu estágio eu continuei atendendo...As pessoas numa condição social claro, eu mantive. Mas já comecei e não parei mais, e aí fiquei com as		

	<p>duas coisas, como você, psicólogo clínico e facilitador de biodanza. Parecia que eu ia ficar assim a vida inteira, só modifiquei isso quando eu comecei a viajar e aí... Redefiniu o meu caminho, reorientou a minha trajetória. Mas claro eu Tava bem, eu gosto das duas coisas, nunca mais voltei pra clínica, mas é alguma coisa que eu aprecio, que tem seu lugar. Acho que posso voltar em algum momento. Mas, para manter a pergunta...A psicologia foi uma complementação para a Biodanza. Porque eu queria já estava definido que era Biodança. Mas tem uma coisa importante aí. Eu me afastei do movimento, fui para São Paulo, depois voltei pro Rio. A D. estava em Miami, a escola do rio ficou muito solta, não tinha nada, e eu fiquei numa mistura de ressentimento e soberba...Hoje me olhando, eu diria isso. Então, eu acho que foi um pouco isso, era um ressentimento assim tipo não tive oportunidade, eu sou a força jovem junto com o meus companheiros, a gente quer fazer outras coisas, e esse pessoal está muito fechadinho aqui. A D., o P., o A., Alguns mais, que eram os caras antigos, mas era só uma imaturidade, uma certa rebeldia e tal... que eles eram terapeutas, tinham Análise Transacional... Eles tinham levado a Biodanza pro Rio, eles tinham aquela coisa que era deles, e aí eu com os meus outros, a gente formou um núcleo. A gente achava que a gente achava que a gente era uma outra coisa. Mas acabei me afastando, a escola do rio não promovia nada. E eu estava a 1000 por hora, psicologia clínica, formações e a la pro Z., fazia Reich, fazia bioenergética, tantra, meditação de Osho, terapia familiar sistêmica, medicina psicossomática, psicologia médica. Eu estava louco estudando, estudando, adorando com consultório firme com muitos clientes. Virei na batatinha estava bem e fazer meu trabalho. E a pra meus workshops e fazia o que eu queria. E aí tinha gente que me seguia porque eram meus clientes, porque gostavam de mim independente de qualquer coisa. Foi uma época que eu fiz uma mistura de coisas, todo mundo fez. Tinha o F., que ele fazia Bio psico Bio, que era bioenergética psicodrama e biodanza. Bio psico Bio, ele chamava. Tinha o R., que era um cara massagista, todo louco, todo mundo pirava, era uma época década de 80, então, era aquela coisa assim, a contracultura ainda estava muito presente. E eu fiquei muito tempo assim, e tinha meu público, minha clientela, estava bem bem de vida. Não tinha vontade de voltar pra Biodanza. A Biodanza pra mim, tinha passado. Tinha passado de moda, era muito aquilo era muito fechadinho. E aí O., nosso querido O. que morreu o ano passado. Esse ano ainda...e querido, foi um dos meus primeiros alunos. Um queridinho meu, ficou comigo todo tempo,</p>		
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>Nunca me largou...ele me convidou para ir conhecer uma argentina que chegou na escola. Eu disse...Não me interessa. Ah não pô, Podia um dia ir lá pelo menos conhecer... Está uma coisa legal, Essa Argentina é gente boa. Vai conhecer ela, vai ver como estão as coisas. Aí, eu ouvi o cara. E aí eu fui um dia, fui um sábado, uma manhã...Não, e aí, liguei pra A., E ela já me conhecia, todo mundo já me conhecia para bem ou para mal, e tal. E o M. foi um querido, que me deu a maior força...Ele quando me conheceu me chamava do princípio da Biodanza. Me elogiava pela minha dança, também conversando comigo, via que eu era estudioso. Então, quer a gente que me acolhia bem. E cheguei a fazer aulas com M.... bom, um dia liguei para A. e a gente bateu um papo... Bateu um papão. E aí, eu despejei tudo. A a dela, sabe como é que é, sempre me tratou bem, nunca brigou comigo... Naquela época ela cortava a cabeça de todo mundo. Mas ela me ouviu, todos as histórias que eu contei. Ela quis saber tudo tudo tudo. E ficamos umas duas horas conversando no telefone, e aí eu disse tudo bem, dou uma passadinha, e aí eu fui lá no sábado e, acho que era a L.que dava aula.E aí fui, fui e voltei, e fui ficando... E gente que achava que eu era aluno, eu era muito jovem, 25 ,27,28... Ainda assim era muito jovem. Aí, acharam que eu estava fazendo pela primeira vez. Diziam, não é professor, não sei quê. Como pode? Esse cara! Que mistura, tinha uma mistura de antagonismo, mas mesmo assim eu fui fazendo amigos. A. foi uma queridinha comigo, me acolheu. Falou, está gostando, vem aí...E aí eu vi inteligência e, A., claro, com aquela cabeça de atena...Atenea, me encantou. Aí eu disse, essa pessoa dá pra Dialogar. E aí, colocamos um novo outro, eu fui ficando, eu fui fazendo coisas, ela sempre me dava uma atenção. Depois, ficamos amigos. Depois, começamos a fazer curso juntos. De filosofia, de mitologia. Eu chamava ela para os meus professores de filosofia, ela me chamava para os professores mitologia dela. A gente juntos, estudava juntos, trocava livros, passava a tarde na casa dela. Depois, me tornei coordenador da escola e, conforme ela quis sair, teve uma polêmica...</p>		
024	<p>J -Eu fui no curso de didatas. Nesse curso foram os antigos didatas do rio, A., P., T., M. ... E eu fui como indicação, Eles se atualizavam, e eu, fazia como formação. Não existia um curso só para a formação de didata, era atualização dos didatas antigos. É indicação de um didata novo. E foi aí que eu me formei didata... E fui aí coordenador da escola... foram os 10 anos. Foi aí que eu realmente pá...Que eu trabalhei com a A.. Fizemos a associação de facilitadores, chamamos os grandes professores, C., O., N.,</p>		

	<p>Mi., toda essa gente. E é isso, foi todo um processo, e aí, bom. E aí foi tudo meio junto que eu fui me tornar diretor de escola e ao mesmo tempo, eu estava querendo alçar vôo. Foi uma coisa assim meio... As duas coisas ao mesmo tempo. Ao mesmo tempo que eu fui chamadas para me enraizar mais no rio, eu tava 98, eu vim dar aula na Alemanha e fui para o Congresso na Suíça. Se era essa a pergunta que você queria estou contando, mas quero seguir duas perguntas.</p>		
025	E- qual impacto da Biodanza na relação com seu corpo?		
026	<p>J -Eu já estava assim, as brincadeiras de infância, suado, moleque, assim correndo no calor carioca, no meio da terra batida, eu lembro bem dessa corporeidade. O suor, quando eu vejo meu filho todo suado, eu lembro dá vontades cheirar assim, todo suado. Chegava a ficar com aquelas crostas assim, a poeira que fica assim, com três cordões, suor e poeira acumulada nas dobras do pescoço. E, a roupa suada, então essa corporeidade do calor do Rio de Janeiro, daí eu precisar ir pro Rio de Janeiro, só para sentir aquele calor, aquele cheiro, já me faz bem, já me renova. Então, já tinha essa corporeidade lúdica da infância, do futebol, do Pique Bandeira, daqueles jogos todos. Depois, teve a natação. Minha relação com a água, até hoje eu nado. Voltei a nadar, e não me esqueci dos nados. Eu nadei durante uns dois anos e fiz saltos ornamentais. Os saltos ornamentais. É super Apolíneo, você tem que ter uma precisão de um piloto de fórmula 1, calcular cada passo a postura o movimento o impulso do trampolim...Era uma coisa de uma consciência do movimento. Então, eu saí do lúdico e entrei por movimento orientado pela consciência máxima... O saltos ornamentais. E qualquer falha era uma barrigada e uma costada, você fica com as costas... Eu dei muito, você fica com as costas ardendo. Então, me deu a noção de um corpo adestrável e tal. Depois fui para o ballet, dança contemporânea. Não fiz a expressão corporal...É ao contrário, a base é a ativação, a gente fazia muitas coisas de ativar, soltar e depois relaxar, deitar no chão, um incenso, música, meditação guiada, e depois, tinha um improviso grupal que a gente vai criar uma cena, inventar alguma coisa. Tinha uma estrutura, era uma outra relação com corpo, mais livre e criativo, voltado para o lúdico. Depois ia de novo para técnica, o balé contemporâneo mesmo com a liberdade, ele tem uma técnica, uma forma de fazer. Aí depois de novo eu quis experimentar algo e fui para o clássico. Fiz a prova no Inearte, na Ramalho Ortigão, a sala Cecília Meireles tinha uma sala de ballet, ballet clássico mesmo.</p>		

	<p> Cheguei fazer quase um ano, e fiz o teste e passei. Porque eu tenho que fazer teste mesmo, lá tem que fazer o teste. Tem que abrir espacate, fazer um salto, e vi que aquilo era muito técnico. Era um corpo. Eu tinha a noção, já tinha lido o corpo tem suas razões e pensei isso aqui massacra...Não quero o meu corpo um escravo da estética. E aí fui pro ballet... Para dança afro. E o meu professor o C.que até hoje é meu amigo... Quando eu comecei a fazer o trabalho dos Orixás, eu contratei Ele...disse C. vem pra cá e me passa os movimentos de cada Orixá. Segundo a Mercedes Batista, que foi a mulher que transformou o ritual do candomblé numa atividade artística... Pro brasileiro é uma dança maravilhosa mas é muito...Tem os passos, tem as danças... Enfim e aí o C., fiquei um tempo com ele, quer dizer, voltava, sempre parava, voltava. E era ao vivo, tinha uns atabaques... Então eu ficava oscilando, sem saber, olha agora que você está me perguntando, entre o movimento orientado pela consciência e o movimento orientado pela vivência. Entre um corpo lúdico, relaxado, descontraído, e um corpo técnico, preciso, então eu sempre busquei atividades que tivessem as duas coisas. Buscava atividades extremamente racionais, de leituras de livros e tudo mais...E depois queria experiência cenestésicas, de prazer. E aí quando cheguei na Biodanza, mais uma vez tive as duas coisas lá ...o que me deu essa unidade... Então, é noção sistêmica. Lá no modelo teórico da Biodanza, já está os dois pólos dois movimentos que eu praticava. E o que A Biodanza me deu a mais, que eu não tinha, me lembro até hoje eu era garoto, lá na sala do F., uma rodas embalo... segurando pelas mãos, eu sentir o cheiro de uma mulher mais velha, todas eram mais velhas, elas tinham 30 e tal anos, e pra mim elas eram mais velhas. Mulheres muito... E quando eu cheirei, eu pude cheirar em vivência... Pude cheirar o corpo dessas mulheres, e algumas poderiam ter a idade da minha mãe, algumas até tinham, porque tinham várias idades... E quando eu pude abraçar, porque eu não abraçava a minha mãe nunca, abraçava minha avó, a minha mãe pouco. E foi essa descoberta de alguma coisa aqui nenhuma outra terapia, nenhuma prática me deu. Que era uma exploração do corpo do outro a partir da vivência, da pele, etc. Que a gente sabe que a Biodanza mais se diferencia, que a regressão... Porque a vivência muita coisa tem vivência, mas, um estado regressivo de Intimidade...De sentir cheiro de cabelo, cheiro de pescoço, cheiro de pele... Isso foi uma coisa que foi muito boa para mim. E depois juntar a sexualidade... Eu lembro que eu era conhecido porque eu abraçava assim com o quadril para trás. E aí teve um dia que </p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>eu F. trote falou assim: não, porque temos três centros de eu encontro a gente faz... Até hoje eu conto isso quando eu dou aula... Quando a gente faz o encontro , a gente conecta com o coração, mas a Gente não dissocia o genital, a pélvis... Então, eu era conhecido, porque primeiro eu abraçava afastando e depois eu lembrava e dava aquele encaixada...Então era conhecido... Diziam: o é o J., dá aquela encaixadinha na gente. Eu sempre me dava um abraço, e aí lembrava de professor, e ainda lembrava, eu posso encaixar a pélvis. Eu tinha uma construção de uma construção anterior eu já vinha me construindo um corpo artístico, científico, terapêutico... Eu já tinha construindo essa corporeidade. A Biodanza não foi o início disso. Só integrou coisas minha agregou alguma outra coisa. Integrar coisas que eu já fazia e mostrar alguma possibilidade a mais.</p>		
027		E- Você dá destaque à parte vivencial?	
028	<p>J - A regressiva, sobretudo do copo do outro porque do meu corpo já tinha, eu já tinha muita prática do meu corpo...Porquê expressão corporal, porque a dança, A terapia, mas poder fazer isso em estado regressivo. Pode fazer um segmentar, e depois, ainda que fosse uma roda de embalo, poder. Cheirar o cabelo da pessoa do lado... Essa possibilidade assim sentir o corpo do outro, sobretudo a descoberta do corpo das mulheres... Porque eu ainda estava muito indeciso... eu sentia uma repressão sexual muito grande,. Que vinha da família... Porque eu me sentia muito feminino, muito... Eu não tinha uma expressão sexual forte, estava aberto porque era a época...Também a contracultura chegou no gênero, era a época do super-homem do Gilberto Gil... E eu integrava. E era aquela coisa. Toda a aula tinha um grupo de contacto. Aquela coisa muito boa, que é ótima, mas que era da contracultura e todo o mundo estava na festa e não tinha... Hoje se fizesse como se fazia, acabou, né?! Enfim. Mas aí no meio daqueles grupos compactos, a gente se encontrou e eu já não era o Francisco. O F. já era muito progressivo e a D. era festa. E aí a gente se encontrou e resolveu se abrir para fora da experiência. E aí descobri paixão, erotismo, sexo genital, orgasmo masculino, testosterona. Enfim, ela tava querendo se liberar e eu também descobri com toda essa testosterona aos 20 anos, e foi lindo. Então me deu permissão. Como eu era da arte, talvez eu chegasse aí por outras vias, mas a biodanza me permitiu, Rolando... super-transgressor, e chegava com muita força. E a gente rompeu todos esses... Então também foi na Biodanza que eu estava em dúvida. Eu achei até a me</p>		

	<p>aproximar de caras para sentir assim o corpo e beijar e acariciar porque era assim. Os meus amigos todos estavam querendo se experimentar mas aí nunca me apaixonei por nenhum homem nem achava tão bom assim. E quando eu descobri a entrega com uma mulher aí foi bom. Me apaixonei, essa corporeidade, essa forma que eu gosto, e depois a gente se entregou. A gente ficou junto 7 anos. Foi bastante.</p>		
	<p>E -A próxima pergunta tem a ver com isso, né? Como é que biodança alterou a vivência que você tem da sua sexualidade. Acho que você já começou um pouco a responder..</p>		
	<p>J - É, já, já. Então é assim. Entre a coisa de estar perdido, quer dizer, a minha adolescência, como todo o adolescente, eu me sentia com dificuldades de me colocar no mundo, de saber, fui muito angustiado quando morava em F., morria de medo de ser condenado naquele lugar, a não ter opções de vida, tudo isso me angustiava muito. Mas, a arte fazia com que eu buscasse beleza, criar, de conhecer gente e ter outras possibilidades. E essa inquietação e essa falta de definição também se revelava na minha sexualidade. Quer dizer, tive namoradinhas e aí a gente ia transar. Uma delas tinha vaginismo e quando eu tentava penetrar ela sentia dor mas ela era uma super-amiga, ela me levava para um monte de coisas, era poeta, era uma mulher incrível. Hoje, eu reencontrei ela no Instagram e ela é uma monge budista.</p>		
029	E -Nossa... (Risos)		
030	<p>J -Super dedicada ao Budismo mas ela já era assim. Eu também, ela olhou para mim e no Instagram ela viu é o mesmo cara. Eu olhei para ela e disse é mesmo. Ela fez a sua trajetória. Ela não tinha, a sexualidade para ela era muito complicada mas era uma grande amiga, eu gostava de estar com ela e a gente tentou transar algumas vezes e tinha essa coisa da dor e a gente parou. Depois descobri com uma amiga, que também frequentava o meu grupo de música, eu tinha um grupo chamado Um Quarto de Violas. A gente cantava e compunha e essa menina frequentava lá e um dia a gente foi para Parati, ficamos numa pousada e a gente transou, nos desvirginamos. E foi legal, foi legal. Porque ela era uma amiga querida de quem eu gostava e a gente... Mas eu ainda estava muito assustado. E depois frequentava meios artísticos, poéticos, tinha muitos caras gays, ballet. Imagina o ballet... É uma loucura.</p>		
031	E -Claro, claro.		

032	J -E quando eu cheguei no ballet, as bichas todas, menina...		
033	(Risos)		
034	J- Não se pode mais falar isso... Desculpa... Mas estava no meio e então falava bom, pode ser que seja por aqui que a coisa aconteça e tal. Então essa coisa de fazer segmentar de pélvis, de aprender a dar encaixadinha no abraço e sentir o cheiro de mulheres assim bem constituídas e aí depois conheci a Vera. E ela... Foi uma entrega. A gente ficou 3 dias desaparecido de todo o mundo entre os motéis da Barra da Tijuca e coisas assim, entendeu? Só transando para caramba, o tempo todo, foi para lá e para cá, ela faltou ao trabalho, eu larguei tudo para lá e ficamos 3 dias assim. Foi maravilhoso! E depois passamos muito tempo, até ao ano... Esse ano estive com ela, fui vê-la, fui ver os netos, era o aniversário do netinho dela, fui lá, a gente se abraça e chora. É lindo, é lindo. E é lido voltar. Foi uma pessoa fundamental na minha vida. E uma coisa que ela fez foi, além desse erotismo tem uma coisa da minha auto-estima que eu não esqueço até hoje. Em que a Dalma deu a dança da criação e dividiu o grupo. E aí tinha lá uns caras todos grandões e mais velhos. E eu dancei a dança da criação que era uma coisa que eu adorava, fazia com todo o pau. Até a L. depois quis fazer um espetáculo teatral. E ela que me quis colocar para fazer a dança da criação. Mas aí a Z. disse para mim assim: eu fiquei te olhando na sala e no meio daqueles homens todos grandes e com o dobro da tua idade e você era um gigante. E aquilo para mim teve um impacto de reconhecimento. E dali para lá, quando a gente ficou junto, ela me deu um apoio incrível, sempre me conhecia mesmo quando a gente ficava. Eu tinha vindo de uma mãe que dizia que todas as coisas que eu gostava não eram trabalho e que eu não era estudioso, que eu ouvi muito essas coisas, né?! Que muita gente ouviu naquela geração e as mães achavam como Carnal fala, achava que a criança era igual ao chantilly, batendo, cresce. Então eu não apanhava mas verbalmente sim. Então, quando eu tive uma mulher, então o erotismo foi assim... Orgasmos, transas, permissão para todo o desfrute erótico de um corpo de uma mulher e também teve um aspecto da auto-estima muito importante porque aí eu fiquei..		
035		E -Na relação com a V.?	
036	J -Com a V. e no geral. Como eu dançava bem, eu tinha toda essa corporeidade constituída anterior. Então as pessoas me		

	viam, elogiavam o meu movimento, e eu gostava disso. Mas a Vera, a Vera foi mais. Como C. também. C.. Você tem aí, você é estudioso, você se dedica, vem cá, vem cá. Coisa assim, entendeu?! Ela gostou, ela reconheceu isso. E aí eu comecei a acreditar no que as pessoas diziam porque eu era mas não me achava, a minha auto-imagem não correspondia. Então quando fiquei ouvindo várias vezes você dança bem, você é inteligente, você estuda, você tem potencial, aquilo foi sendo repetido e me fez acreditar.		
037		E - Mas você atribui isso à biodanza ou a essas pessoas?	
038	J -É difícil separar porque era o ambiente enriquecido de eco-fatores, dispositivos que a biodanza tanto organiza.		
039	E -Humhum. Tá.		
040	J -Então, a biodanza são as pessoas.		
041		E -Sim, então, quer dizer, só para estruturar. Essas pessoas que você conheceu através da biodanza que tinham essa expressão afetiva que foram ajudando..	
042	J -É, eu tou dando conta que os textos de biodanza ou as danças de biodanza eram secundárias, importantes, mas não era o principal. Eu acho que o que me guiou mesmo foram as pessoas. O que tem a ver com a biodanza porque essas pessoas encarnavam as ideias de biodanza. O próprio fato de conhecer o Rolando, quando eu vi o Rolando a primeira vez, vi o Rolando falando que ele até tinha uma voz muito doce e sempre teve, ele manteve, mas ele era docíssimo, um jeito de falar que aquela voz parecia, tinha uma musicalidade muito feminina quando ele tava dando a consigna, era uma doçura impressionante. Mas, ao mesmo tempo, eu via ele dançando a melodia e então todo o lado feminino dele me pegou. Esse cara, falei já tem cinquenta e tal quando eu o conheci, mais ou menos da minha idade, um pouco mais jovem, e ele tinha um feminino na voz e um feminino nos gesto melódico. E depois tinha também a força. Fazia também o yang e tal. Mas o que me impactou foi mas a doçura dele porque eu também na época, a minha referência era o Caetano Veloso que era muito doce e muito vital. Então, a ver os homens com doçura e vitalidade, ou seja, não era vitais agressivos nem eram doces molengas. Eram		

	doces e vitais, Caetano Veloso e depois o Rolando Toro. É isso. Eu diria que os textos do Rolando, quando eu comecei a ler os textos do Rolando, mas o que mais me impactava mesmo era o texto dito. Foi a biodança porque era o em torno e eu não me ligava tanto. Eu via mais as danças, eu não tinha tanto domínio do método.		
043	E -Humhum.		
044	J -Do sistema. E sim, a biodanza foi fundamental para a minha identidade.		
045	E -E a forma de você se relacionar com você mesmo se modificou?		
046	J -Total, total, total. O exemplo que eu dei foi a minha auto-imagem e a minha auto-estima. A minha auto-imagem mudou muitíssimo. A auto-estima já tinha porque eu sempre me cuidei. Naquela época eu cuidava da minha alimentação, fazia os exercícios, tinha um corpo, então me cuidava. Mas não tinha uma visão de mim por causa dos meus condicionamentos familiares, minha baixa auto-estima de vir de um bairro pobre, de uma família operária. Tive uma série de coisas. Ressentimentos com a cidade que é uma cidade dividida entre zona norte e zona sul. Então, eu tinha muitas coisas que mais tarde eu fui compreender. Aquela confusão de sentimentos que me causava tanto mal-estar. Então, a minha visão de mim quando eu consegui ir, às vezes até escondia que morava em C.. Hoje eu vejo os programas de humor brasileiros acarinhando M. como se M.fosse... Para mim, M. era bom. (Risos)		
047	J - Agora, C. só é conhecido por chacinar gente e violência. Então, mudou também isso. Eu, quando era visto como promissor, como um produtor de beleza, de estética da arte, beleza no sentido da arte, e fazia coisas bonitas, de tocar bem o violão, de compôr canções, de dançar, de estudar, aquilo tudo foi mudado. Eu fui saindo, indo embora. Ultimamente, eu ficava com a sensação assim de carregar uma ferida e estava sempre comigo. Eu fui fugindo e conquistando. Aquela contradição: sair de L. e ir para a K. e depois ir para Y., toda uma coisa assim. De fugir desse lugar baby, e na fuga eu lembro que até uma amiga minha artista, a Letícia, fez um desenho meu, um quadro meu super bonito que eu perdi mas que ela colocou assim que a sua trajetória seja sempre de conquista, nunca de fuga. E ela colocou isso para mim mas é essa contradição, né?		
048	E - Interessante.		

049	J- Eu buscava conquistar mas na verdade eu tava fugindo de algo. No momento em que eu tava fugindo eu tava conquistando. Como o herói, o mito do herói. É, eu acho que é isso. Sai de algum lugar e com as as tuas conquistas... Interessante isso. Quando eu vim para Portugal era mais uma coisa assim. Eu conto essa história de que eu zerei em Portugal. E uma coisa que o Nuno lembra muito foi que eu falei: Z. olha, eu já vim com experiência do Rio, já cometi muitos erros, já conheço muitos erros e eu não quero repetir esses erros. Vamos criar erros novos. Não vamos repetir os mesmos erros. Ele lembra dessa conversa que a gente teve bem no início que era isso. O que eu já tinha vivido tinha ficado. Então, com a biodança, aprendi que é o meu modelo até hoje, essa renovação existencial, essa possibilidade de continuar fazendo coisas, de continuar...		
050	E -E teve alguma modificação na sua relação com as pessoas, nas suas relações afetivas a partir da experiência da biodanza que você reconheça?		
051	J- Olha, do ponto de vista familiar foi uma trajetória também incrível, né? Porque eu para buscar essa outra identidade entre aspas, eu neguei a minha família. É a trajetória do herói. É bem isso.		
052	E - Humhum.		
053	J- Tinha vergonha, não queria, eu quase não ía em C. mais. E esse meio que rejeitei, a minha origem, fiquei distante dele um tempo. E era Natal e olhe lá. E depois com a biodanza fui fazer todo o resgate. Fui visitar a terapia também. Tudo misturado um pouquinho com a terapia. O terapeuta me falou assim: escuta, você tá falando aqui de pai e de mãe, porque você não vai lá falar com eles? Se eles estão vivos, vai ficar aqui discutindo só o conceito de pai e de mãe. Vai lá falar com eles, conversa com eles. E eu falei para ele tá brincando comigo? Para mim era... Ai eu sentei com meu pai no trabalho dele e perguntei tudo o que queria. Perguntei, pai pode conversar comigo? O que é que você sentia na minha idade? O que é que você sentia quando casou com minha mãe? Você tem amante? Você teve vontade de se separar? Você gosta de ser pai? Você teve filho porque quis? Perguntei tudo. E meu pai, que olha era um cara distante, foi-me respondendo a tudo com carinho, com uma paciência, quando terminou tava chorando. Abracei meu pai e a biodanza me deu essa capacidade de contacto físico porque eu tinha medo do contacto físico. Meu pai, descobri um pai super amoroso e aí		

	<p>então eu passei a ir mais vezes lá. E toda a vez que eu chegava, abraçava meu pai e beijava ele. Ai os meus tios e irmãs viram e a gente começou também a se abraçar e a se beijar. Porque viram o que eles tão fazendo, qual é o problema? E fui levando essa capacidade. Comecei com a minha mãe, já fazia mas fiz mais ainda, de dar carinho, de dar contacto, de dar beijo sempre. Então essa parte do contacto físico e acho que é aquela história do medo da família, né?! Eu fiz coisas que abri caminho para a família, que eu fui o primeiro a sair ali do clã, da tribo, cruzar a cidade. Depois fui o primeiro a ter passaporte e a sair do país. Depois fui o primeiro a ter cursos universitários e trabalhar. Meu irmão desistiu. O meu irmão teve a mesma oportunidade que eu, queria fazer educação física e depois deixou, um curso universitário? Para quê que vou fazer, me dedicar? E não quis fazer. E parecia que não ia conseguir trabalhar com esse curso que acabou e foi... Então eu fui abrindo caminho para a família e depois as gerações que vieram já tinham muito mais autorização. Então essa confiança na projeção existencial que as palavras que eu ouvi em biodança e que até hoje eu fiz um... Aliás, eu fiz uma live chamada Projeto Existencial e falando assim que são duas palavras que eu adoro. É lançar-se, avançar para o futuro, progredir, confiar. E a biodança me deu isso. Portanto, quando eu fiz logo no início, já tinha o minotauro ainda jovem, acho que tinha 20 anos e fiz o minotauro. E quando eu caminhei pela vida, projeção existencial, caminhada eu falei caramba, então eu posso. E o Rolando dizia vai filho, caminha com seguridad, abre tu camino por la vida, va. E aí foi ganhar confiança e ir para o mundo.</p>		
054	<p>E -Acho que você vai se adiantando às perguntas. (Risos) Uma entrevista...Telepática. E a próxima é justamente isso. Se sua forma de tomar decisão na vida teve alguma alteração. Como é que ficou a relação entre emoção e razão nesse sentido existencial?</p>		
055	<p>J - Acho que a biodanza me desenhou. Eu lembro que eu comecei com uma amiga da faculdade que era mais velha que eu, a A.que era filha do M.da CBP ou não sei o quê. E também gostava disso. E de repente tinha umas amigas assim de outra classe social, da gama fina e ela gostava de mim e eu ia na casa dela e tal falar. Gente da sociedade carioca e tal. E eu fazia o trabalho lá com ela e ela virou para mim e falou assim: você tá todo moldado para isso, se dedica a isso, esse negócio aí de corpo porque ela era da psicanálise, né?! Você vai nisso, você tem todo o perfil para isso, se dedica a isso. E aí foi mais uma pessoa que</p>		

	<p>disse, cara, ela também acredita em mim! Então eu fui moldado quer dizer, o meu molde vinha de antes. Então eu não posso deixar de reconhecer que eu fiz caminho antes de chegar a biodanza e a biodanza me instrumentalizou, me deu aqueles textos do Rolando, aquelas coisas todas, aquele impulso. Então, a biodanza me ajudou a moldar uma existência que eu já vinha mas que tava sempre... Me deu muita matéria-prima, me deu o sexto sentido de liberdade, a biodanza é existencial, as pessoas dizem o que é que é isso, né?! A existência precede a essência, você vive e depois você descobre quem você é. E quanto mais você for para o mundo mais você, ainda não tinha essa frase que agora tá na moda - através do outro você tem notícias de mim-, ainda não tinha essa frase. Mas a minha identidade se revela na presença do outro e eu como gostava do existencialismo, tinha feito o meu estágio em existencial humanista, tinha lido o existencialismo e a biodança tinha tudo isso. Então a biodanza confirmava tudo o que eu queria e tinha as palavras, porque eu tenho a consciência de um minotauro. É importante porque as danças do minotauro confrontando os medos. E eu como eu sou um cão, um medroso...Eu lembro quando levei meu filho à médica a primeira vez quando ele nasceu. A segunda vez já não era o medo; era um nervosinho. E ela perguntou se tinha muita gente com medo na família. E aí eu disse acho que não, só tem isso.</p>		
056	<p>(Risos) Olhando para a R.e para mim também. A questão é o que a gente faz com o medo e avançar. Então eu pude reconhecer que o medo não era um impeditivo, que não ia me paralisar. Que eu podia ter medo mas que eu ia avançar.</p>		
057	<p>E -Em termos decisórios, a razão/emoção?</p>		
058	<p>J -Eu fui me consignando.</p>		
059	<p>J -Ahh. Mas, para mim mesmo. E entre razão e emoção como eu te disse, eu tinha lido dos primeiros livros. O primeiro livro que eu li, que eu comprei foi o livro de filosofia . Chamava O problema da Verdade. Tenho até hoje ele. Um livro interessante. Capa dura pelo Círculo do Livro, eu dei um mês de aula de violão, ganhei o primeiro salário e comprei o livro. O Círculo do Livro foi me entregar o livro lá em casa. E o livro está vivo até hoje e o segundo livro, e este me emprestaram, me deram, quer dizer me emprestaram e eu não devolvi, acabou que alguém levou e não tenho mais. (Risos) Mas tudo bem, passou, não era meu e não tinha de ficar comigo. Chama o corpo tem suas razões que é esse livro que a gente leu hoje do tigre é da mesma autora. É uma francesa que foi a introdutora da</p>		

	antiginástica. O livro chama O Corpo Tem Suas Razões. Então o que aconteceu?! Eu já via que a forma como o corpo se estruturava tinha relação com a forma como a gente vivia, que a gente sentia, que a gente pensava e o que é que a biodanza me deu na relação razão e emoção?! Eu acho que me reforçou. Toda essa coisa como eu te disse quando o F. colocou no retroprojeto (não tinha powerpoint) com uma lâmina do cérebro, ele ficava apontando ali o sistema límbico e ele era médico e aquela linguagem científica me encantou porque eu ia dançar a ciência. Então essa junção entre uma coisa que é científica e que é emocional. O poder chorar e também não foi uma coisa que surgiu na biodança mas a biodança alavancou. Tudo o que fazia, a biodança catapultou. Foi o meu trampolim dos saltos ornamentais para dar os meus mortais. Na vida... (Risos) Na vida. Olha que interessante?! Quantas metáforas, quantas pontes, quantas ligações entre coisas que eu tou falando. Eu tou adorando tar aqui por você. Por eu tou fazendo, descobrindo sentidos que eu já não tinha, não é?! Como a entrevista autobiográfica, né?! Fazendo uma leitura. Por isso mesmo eu quero te perguntar. Eu vou transcrever a entrevista. Eu não sei se você quer que eu omita alguma coisa ou ..Não, você falou que é anónima né?!		
060	E - Sim		
061	J - Tá. A única coisa seria essa coisa da sexualidade, mas isso eu escrevi no meu livro, entendeu?!		
062	E -Tá.		
063	E- Acho que chegamos ao fim. É isso ! Muito obrigada !		

Entrevista 7 - Homem, 52 anos, licenciatura, faz Biodanza há 21 anos			
Ref. No.	Transcrição	Intervenções adicionais da entrevistadora	
001	E - Como é que você encontrou a biodanza?		
002	Henrique - Há 20 anos eu namorava com uma psicóloga que estava ligada também à psicanálise e à bioenergética e convidou-me para fazer um workshop de biodança internacional. E eu entrei assim no workshop de biodança internacional com o Roberto Mielmar, a Margarida Cargar.		
003	E -E há quanto tempo você faz biodanza?		
004	Henrique - Há quanto tempo?		

005	E- É...		
006	H- Foi em 98.		
007	E - 21 anos.		
008	H- Sim.		
009	E -E quais que você considera os contributos da biodança na experiência do seu próprio corpo?		
010			
011	H- Eu sofria de dores crônicas tipo stress pós-traumático crônico, complexo, e eu sou psicoterapeuta e tentei muita coisa para lidar com a situação em termos de psicoterapia. Fiz bioenergética, biossíntese, massagem, muitas outras coisas e nunca senti grandes melhoras nessas dores crônicas, de tensão e um dia desisti. Já não quero saber mais de terapias, agora quero é divertir-me e comecei a praticar biodança de forma mais regular e ao fim de um tempo deixei de sentir dores de tensão. E, para mim, foi uma revelação e foi quando eu decidi então usar a biodança também para ajudar outros.		
012	E -Ótimo! Com relação à sua sexualidade, você sentiu algum efeito?		
013	H -Talvez a maior capacidade de entrega. Deixar amar.		
014	E -E a sua auto-imagem e auto-estima? Você sentiu alguma alteração?		
015	H- Sim, um aumento da auto-estima, da auto-confiança. E também mais congruência que nós na biodança chamamos integração, mais tranquilo com o que sinto, mais tranquilo com aquilo que eu vou estando a viver naquele momento. Portanto, um alinhamento nesse sentido.		
016	E -E as sensações do seu próprio corpo? Quer dizer, a forma de lidar com o seu próprio corpo, de perceber. Teve alguma diferença?		
017	H- Sim, noto muito mais. Às vezes partilho isso com os meus alunos que passei a escolher muito mais a roupa que visto para ela ser confortável. Não era tanto aquilo com que eu me preocupava. Portanto, gosto de sentir bons tecidos no corpo, gosto que os meus lençóis na cama sejam confortáveis e bons, sinto		

	<p>muito mais essa percepção daquilo que me traz conforto e desconforto, aquilo que me traz prazer e aquilo que me traz desprazer. É muito mais fácil essa percepção, essa sensação de sentir se isto é bom ou não é para mim.</p>		
018	E -E isso afetou as suas escolhas na vida?		
019	<p>H- Sim, muito. Afetou bastante as minhas escolhas. Tanto que eu hoje vou muito mais pelas sensações do que propriamente por aquilo que intelectualizo sobre as situações. Às vezes tenho uma sensação física em mim que há qualquer coisa que não é confortável numa situação, às vezes não sei muito bem o que é, mas valorizo muito essa sensação. Depois mais tarde pode vir a elaboração ou torná-lo mais elaborado e racional aquilo que aconteceu na situação mas normalmente, eu confio muito mais nas minhas sensações corporais do que antes da biodanza.</p>		
020		<p>E -A gente sabe que na nossa cultura tem todo um condicionamento sobre o ser homem, ser mulher, e quais as características de, por exemplo, o homem semeador, o homem forte, e a mulher cuidadora. Enfim, em relação a essas identificações, você sente alguma diferença?</p>	
021	<p>H - Nem por isso, porque eu estudei antropologia. Sou antropólogo e portanto estudei muito o masculino e o feminino noutras culturas e portanto, em termos intelectuais, pelo menos em termos intelectuais e conceptuais. eu não tinha essa concepção já muito enraizada em mim. É exatamente por ter estudado tanto outros povos e outras formas de viver o masculino e o feminino. No entanto, talvez por contactar mais com a minha vulnerabilidade, contactar mais com os sentimentos mais profundos de sensibilidade e de vulnerabilidade que a biodanza também me ajudou nisso, talvez eu esteja hoje mais vivencialmente em mim, mais vivencialmente predisposto a ter uma atitude mainstream, mais mista, feminina no sentido da vivência. Mas em termos da concepção intelectual, já não tinha muito esse binarismo, não existia, já antes.</p>		

022	E -Ok. E em relação às suas relações afetivas incluindo profissionais, familiares, amorosas. Você notou alguma diferença?		
023	H- Sim, eu era muito militante, muito argumentativo, muito acutilante e comprava guerras quando não concordava, quando eu achava que não estava bem. E às vezes a forma como eu me dirigia às pessoas provocava nelas algum tipo de reação defensiva. Hoje continuo a ser assertivo, continuo a ser acutilante, mas acho que sou muito mais redondo, tenho outras formas de me relacionar. E também já escolho os conflitos. Há conflitos que eu acho que valem a pena e que têm a ver com valores profundos e há outros que eu não estou nem aí.		
024	(Risos...)		
025	H -Já não compro essas guerras e há uma frase que eu gosto muito que é: Preferes ser feliz ou ter razão? Eu vou tendo a escolha de preferência feliz.		
026	E -Ótimo. E bom, você já falou um pouquinho disso mas, na sua forma de tomar decisões, na conexão razão/emoção, se teve alguma modificação.		
027	H-Sim, sim. Eu tomava muito mais decisões a partir de conceitos, a partir de ideias, porque eu sempre fui muito estudioso, li muito e portanto, isso estava muito presente em mim. Mas às vezes havia um conflito entre essas ideias e a minha vivência. Hoje está tudo muito mais alinhado e as minhas decisões são muito mais tomadas pelas sensações, pelo sentir, que depois acabam por trazer uma elaboração e um alinhamento mais racional e intelectual mas normalmente, as minhas decisões são muito mais tomadas hoje em dia pela sensação corporal.		
028	E - Humhum. A tal inversão epistemológica, né?		
029	H- Exatamente, a inversão epistemológica.		
030	E -Então você é antropólogo, qual o seu nível de escolaridade? É graduação, é pós-graduação?		

031	E- É pós-graduação. Sou licenciado em antropólogo, mas tenho formação profissionalizante em psicoterapia. Portanto, tenho esses dois graus.		
032	E - Deixa ver se eu esqueci de te perguntar alguma coisa... Acho que é isso. Idade?		
033	H- 51 anos. Portanto, faço anos a 7 Fevereiro, quase 52.		
034	E - Muito obrigada amigo. É isso.		
035	H- Obrigado querida.		

Entrevista 8 - Homem, 43 anos, licenciatura, faz Biodanza há 17 anos			
Ref. No.	Transcrição	Intervenções adicionais da entrevistadora	Comentários
001	E - Quando você come/cou Biodanza?		
002	Pedro - Foi em 2003 talvez mas não comecei logo regular.		
003	E - E você estava buscando o quê?		
004	Pedro - Desenvolvimento humano, pessoal, autoconhecimento.		
005	E - Qual a sua escolaridade?		
006	P - Sou licenciado, licenciatura.		
007	E - Licenciatura é superior, não é?		
008	P - Sim.		
009	E - Em quê?		
010	P - Desporto. Em Portugal é educação física e desporto. Mas se quiser pôr só desporto.		
011	E - Tá. Sua profissão é unicamente facilitador, né?!		
012	E - Sim. Antes era o quê?		
013	P - Eu fui portageiro. Sabe o que é?		
014	E - Não.		
015	P - Nas portagens. Quando você passa - pedágio.		
016	E - Tá.		
017	E - E depois fui professor e só depois		

	facilitador.		
018	P - Professor de educação física?		
019	P - Sim, mas na vertente de dança.		
020	E - Tá. Ótimo. Agora vou começar a gravar. Como é que você encontrou a biodanza?		
021	P - Estava em busca de algo, de autoconhecimento, de desenvolvimento pessoal, humano. E tinha feito algumas formações da Unipaz em Portugal. E entretanto, conheci através de uma facilitadora brasileira chamada M. cá em Portugal e fiquei completamente rendido mas na altura depois não fiz logo, não busquei. Só busquei ao fim de uns 5 anos..		
022		E - Ela deu aula na Unipaz?	
023	P - Ela deu aula na Unipaz, deu um workshop no fim de semana - sexta à noite, sábado e domingo.		
024		E - E depois só 5 anos depois que você voltou?	
025	P - Sim, depois numa crise existencial pensei é agora. Não há saída. Porque eu morava a 120 km de Lisboa só que só havia biodanza em Lisboa. Eu para fazer biodanza de forma regular tinha de fazer 250 km ir e vir. Mas ,estava mesmo num ponto sensível e crítico e comecei a fazer de forma regular. Fui a aulas com o N., depois o N. tinha aulas à quinta, o N., tinha aulas à quinta e não me dava à quinta depois já me dava na terça e comecei as aulas com o GM nas terças-feiras.		
026		E - E foi fazer escola?	
027	P - Foi. Isto foi em janeiro, depois em setembro abriu nova turma de escola e em setembro fui para a escola.		
028		E - Rápido, né?	
029	P - Sim.		
030	E - Então há quanto tempo você faz biodanza?		
031	P - Desde 2008. Eu, na verdade, não sei se comecei em dezembro de 2008		

	ou em janeiro de 2009. Não, ao contrário. 2007 e 2008. Eu acho que foi em janeiro de 2008 que eu comecei.		
032	E - Então, são 12 anos.		
033	P - Sim, sim.		
034	E - Quais são os contributos que você considera que a biodança trouxe para tua vida.		
035	P - Inicialmente, o impacto foi afetivo porque eu estava realmente em crise e o impacto foi muito da afetividade. Eu sentir-me em família, em grupo, o impacto que o grupo tinha em mim, o facto de viver também numa região mais isolada não ajudava porque sentia-me sozinho acompanhado, ou seja, não me sentia compreendido.		
036		E - A sua mãe?	
037	P - Não, era mais.. Eu vivia sozinho, tinha uma vida independente. A região onde vivia era isolada. Era L. e é uma cidade mais do interior, mais isolada, em que é mais tradicional, as pessoas são mais conservadoras. Então, tudo o que tem a ver com desenvolvimento humano, pessoal é diferente, é visto de forma diferente. Então, o facto de eu ter pessoas em Lisboa no grupo de biodanza que conheciam o mesmo que eu conhecia ou que tinham os mesmos interesses, isso teve um impacto afetivo muito grande. E sentia-me compreendido, sentia-me aceite, em termos afetivos foi um grande impacto. Esse foi o primeiro impacto. Depois, ao longo do tempo teve outros impactos no reforço da minha identidade, da minha auto-estima, da minha auto-confiança, também na questão de ser homem, na identidade masculina.		
038		E - Em que sentido?	
039	P - Teve muita influência.		
040		E - Quando você fala na identidade masculina em que sentido você identifica?	
041		E - Em que sentido?	
042	P - Humhum.		

043	P - Sentir-me realmente homem, porque eu sentia-me menino e feminino. Era acima de tudo, como eu me sentia no início quando comecei. Era a minha percepção, a minha auto-percepção, que no fundo não era a percepção dos outros. Os outros trouxeram-me muito esta mudança, a mudança da minha auto-imagem.		
044		E - Falando nesse lado masculino, quais são as características que você atribui?	
045	P - As características? Conservadoras acima de tudo. Não, contemporaneidade. Bem, isto agora está aqui uma conversa... As características que eu sentia que eram como masculinas, ou seja, a virilidade, a potência, a força, então eu sentia-me muito sensível, muito yin. Eram as características conservadoras, não da contemporaneidade. Agora, claro que tenho outra formulação, quer dizer, tudo isso que eu tinha e que continuo a ter mas que só tinha isso, eu considero que é masculino à mesma. Não deixa de ser masculino. Mas na altura, em 2010, 2009, teve assim um impacto muito grande. Teve um impacto muito grande alguns workshops que fiz com o A. com grupos de homens. Foi assim uma mudança muito grande.		
047		E - Mas na verdade, você descobriu mais aspectos de si que você não conhecia?	
048	P - Não reconhecia! Exatamente isso.		
049		E - Não reconhecia.	
050	P - Sim, que existiam mas que eu não os via. E os outros deram-me essa imagem de mim.		
051		E - E quando você fala do masculino, do feminino, porque na nossa cultura tem se é homem é isso, é ser sementeiro, é ser viril, é ser ativo e ser mulher é ser receptiva, é ser sensível, é ser cuidadora. Com	

		relação a essas identificações você notou alguma diferença?	
052	P - Acima de tudo eu sentia-me muito cuidador, muito passivo, muito receptivo, muito yin, muito... Sei lá, todas essas características.		
053		E - E na altura você sentia-se mal com isso?	
054	P - Eu sentia, era como se eu não me sentisse homem por ser assim. Quer dizer, eu sei que sou homem e biologicamente sou homem, mas todas as minhas características indicam que não sou homem. Era como se eu me sentisse assim. E não era assim. Mas foi uma descoberta ao longo dos anos.		
055		E - Como é que você tá agora com seu lado yin, receptivo?	
056	P - Agora, sinto que a coisa está mais integrada. Sinto que é como se tivesse sempre de atualizar o meu lado mais viril, potente, forte. É como se eu tivesse que dançar muitas vezes. É como se tivesse a atualizar. E o meu lado mais yin, mais receptivo, é como se já estivesse há mais tempo integrado. Então, preciso de dançar menos. Não sei se as palavras são essas mas é o que..		
057		E - É mais presente.	
058	P - Sim.		
059	E - Humhum. Em relação à experiência do seu corpo, você acha que a biodança teve algum efeito?		
060	P - Sim, claramente. Em tudo isto que eu estou a dizer era tudo muito corpóreo. Eu sentia realmente força, eu sentia que a força, sentia tônus muscular. No fundo, a determinado momento descobri que talvez até tivesse medo de expressar a minha virilidade e a minha força. Porque atrás disso depois vinham sentimentos muito fortes de raiva, de dor, e tudo isso. E depois descobri que estava tudo guardado numa panela e que só precisava de um momento certo para se expressar.		

061		E - Para destapar.	
062	P - Sim, para destapar. E era tudo vivido muito corporeamente. Eu sentia muito mesmo esta coisa do tónus muscular e da potência. Não era algo racional.		
063	E - Humhum. Com relação à tua vivência da sexualidade. Teve alguma mudança?		
064	P - Sim, claro que isto depois levou a muitas interpretações a nível da sexualidade porque o facto de não me sentir homem e na altura e de me sentir mais feminino e sentir-me receptivo, era como se me sentisse também homossexual. E não me sentia porque sentia desejo por mulher, não era propriamente e claramente uma mudança. A determinado momento eu percebi vivencialmente, através mesmo das vivências de grupo de lá, que tinha claramente o meu desejo direccionado para a mulher, mas que também tinha desejo por homem. E era um desejo homossexual também. Então, a determinado momento, eu assumi-me. Assumi-me como bissexual. Não sinto que seja algo tranquilo de viver ainda hoje e sinto-me bem como estou mas sinto que tenho uma propensão. Talvez seja outra panela para abrir, para destapar.		
065		E - Você reconheceu isso mas acabou ainda não vivendo.	
066	P - Sim, eu tive experiências e vivi e concretizei e cheguei a uma conclusão. Foi esta conclusão da bissexualidade que foi vivida e ok, foi assumida, e foi ao mesmo tempo também assumido viver uma relação heterossexual. E vivendo bem com o facto de ter de pensar na bissexualidade.		
067		E - Em relação à genitalização, o Rolando fala que a gente tem uma obsessão pelo orgasmo e pelos genitais. E propõe um caminho de degenitalização. Você sentiu algum impacto na tua sexualidade em termos de degenitalizar ou em	

		relação ao orgasmo?	
068	P - Eu vivo as coisas muito corporeamente. Eu acho que isso é algo natural em mim que está muito presente. Sempre fui muito corpóreo, vivi muito a corporeidade na minha infância, sempre fui muito, o meu desenvolvimento era sempre muito de mexer, de movimento, e eu sentia-me e sinto muitas coisas corporeamente, não localizadas nos genitais. Então a sexualidade não é algo vivido em termos genitais. Não sei se houve grandes diferenças àquilo que eu vivia, para o que vivo atualmente.		
069		E - Já era assim.	
070	P - Sim, eu sinto que já era assim.		
071	E - Na sua auto-imagem, na forma de você se relacionar consigo mesmo, você notou alguma modificação?		
072	P - Sim, claramente. Em alguma área específica ou no geral?		
073		E - No geral.	
074	P - No geral, sim. A forma como me vejo alterou. Eu sinto sempre que o impacto do grupo e das pessoas em mim é muito forte. Eu estou atento. Não quer dizer que todos os feedbacks que eu receba os integre. Mas estou sempre atento à forma como os outros olham para mim e me conseguem ver. E faço depois a ligação com a minha própria imagem e ainda hoje sou assim. Porque vou mudando e às vezes é fácil. Uma brincadeira, por exemplo. Corto a barba e deixo crescer a barba. E isso, a forma como as pessoas me vêem, é muito diferente. Eu sem barba fico com uma cara muito de menino. Depois eu claramente sinto que faço despertar, principalmente nas mulheres, o sentido maternal e eu brinco com isso. E depois há algumas pessoas que gostam de me ver com barba e outras sem barba. E eu descobri isto há uns anos quando fui à Escócia e estive um mês na Escócia e já levava barba de 3 semanas, 1 mês. E depois não cortei. E cheguei com uma barba enorme. E depois as pessoas estavam habituadas a ver P. de uma determinada forma, alteraram completamente a percepção. Wow,		

	<p>está tão diferente. Para bom ou para mau? E eu ok, isto é interessante. Então depois comecei a brincar com isto e estou assim atento ao que faço despoletar nas pessoas e à forma como eu próprio me vejo. E a biodança influencia imenso porque é grupo e são pessoas, não é?!</p>		
075	<p>E - Ótimo. Nas suas relações afetivas incluindo aí relações profissionais, relações de amizade, não só amorosas, mas pode incluir também amorosas, teve influência?</p>		
076	<p>P - Sim, sim. Eu acho que o ganho da expressão da virilidade, da assertividade e tudo isso, acho que também me levou a colocar algumas barreiras, alguns limites, a proteger-me, principalmente em relações tinha uma propensão a ter algumas relações tóxicas. E com este ganho de auto-estima, de auto-confiança e desta força, desta potência e desta assertividade, eu sinto que ganhei também a capacidade de me proteger, de colocar limites, de afastar aquilo que é tóxico.</p>		
077	<p>E - Legal. A última pergunta: na hora de você tomar decisões na sua vida você sentiu alguma diferença? Como é que ficou a relação entre razão e emoção?</p>		
078	<p>P - Então, sim, a determinado momento, no meio desta insegurança que eu sentia, esta segurança levava-me a todas as áreas da minha vida. E eu trabalhava com criatividade, eu trabalhava com, na altura quando comecei a fazer biodanza já dava aulas de dança criativa e trabalhava com criatividade. E quando acabava as aulas, sentia-me sempre muito inseguro, sentia-me sempre devia ser assim, devia ser assado. E depois voltava a criar uma nova aula. Então estava constantemente a criar. Mas aquilo deixava-me completamente inseguro e em caos. Eu tomava decisões e mesmo que eu percebesse que a decisão não tinha sido a melhor, eu já ficava tranquilo. Porquê? Eu já me sentia seguro. Eu a um determinado momento tinha uma frase que era "Eu sinto-me seguro que sou inseguro". (Risos) Isso trazia-me segurança. E eu sentia-me muito mais seguro nas minhas decisões. Então eram decisões em que eu sentia que</p>		

	havia vezes que eram emocionais, impulsivas, mas era o que era. Não lutava contra isso. E sinto que eu tenho uma propensão para racionalizar as coisas mas, ao mesmo tempo, depois também sou muito sensível. Então acho que a razão me equilibra a minha extra-sensibilidade. Então sinto que a coisa está integrada e equilibrada.		
079	E - Que bom! Os dois juntos.		
080	P - Isso!		
081	E - Ótimo! É isso meu amigo.		
082	P - Bem.		

Entrevista 9 - Homem, 54 anos, doutorado, faz Biodanza há 6 meses			
No. Ref.	Transcrição	Intervenções Adicionais da Entrevistadora	Comentários
001	E - A primeira é como você encontrou a biodanza.		
002	Samuel - Hahaha. Já sabes essa resposta. Foi através duma aplicação chamada Meetup e eu efetivamente encontrei porque estava aborrecido num domingo e à procura de atividades de dança e atividades que tivessem um sentido, que tivessem um objetivo seja social, seja espiritual, seja de desenvolvimento pessoal e daí eu vi a biodanza e inscrevi-me.		
003	E - E há quanto tempo você faz biodanza?		
004	Samuel - Essa pergunta é difícil. Creio que comecei em Junho ou Julho se não me engano.		
005	E - Então tem 6 meses.		
006	S - Sim, mais ou menos, 5, 6 meses.		
007	E - E quais é considera os contributos da biodanza para a sua vida?		
008	S - Pergunta fácil porque fizemos a recapitulação da aula passada sobre a biodanza a partir do		

	<p>momento em que começamos. Creio que para mim foi voltar a encontrar-me com as minhas raízes, com a minha verdadeira capacidade de expressão. Expressão física, expressão dos afetos, e expressão corporal, diria. E depois de muitos anos a fazer um trabalho muito rígido onde tudo, até a linguagem do corpo conta. Porque não pode ser acusado de dizer uma coisa administrativa por ser uma coisa politicamente correta, começa a pôr limites, limites, limites e depois esses passam a ocupar o nosso espaço muito importante. E chegou o momento em que todos efetivamente se sorriam, os profissionais eram parte da minha vida quotidiana e efetivamente chegou o momento de eu achar muito limitante. Porque tinha perdido completamente a capacidade para o afeto inclusivamente até com pessoas que tinha mais perto, mais chegadas. As minhas filhas diziam; pai, já não nos abraças. Pai, não dás tantos beijos. Porque efetivamente depois é uma rotina. Perdes uma certa capacidade de expressão. E a biodanza ajudou-me a recuperar não tanto as raízes da minha atividade, da minha capacidade de expressão, mas ensinou-me também essa capacidade de expressão corporal. Demonstrar o afeto através de pequenos gestos físicos e sem ter receio de conversar e chamar o pouco politicamente correto por poder ser visto em determinado momento com alguém.</p>		
009	E - E em relação à sua experiência com o seu próprio corpo? É um pouco conectado, é isso? Quer dizer, a experiência de seu próprio corpo você teve algum efeito?		
010	S - Como disse já na aula, um bocadinho maluco entre aspas. Em termos do meu corpo tenho de dizer que nunca tive muitos problemas com o meu corpo. É mais o problema que tinha porque sou muito hedonista. O corpo, dou muita atenção ao corpo, faço muito desporto e sempre fixei objetivos bem claros. Chegar aos 50 sem barriga, agora são aos 55 sem		

	<p>barriga, depois será aos 60 sem barriga. Portanto, a relação com o meu corpo é que sou baixo, não sou particularmente bonito, mas nunca tive grandes problemas com isso. Sempre convivi muito bem com o meu corpo. E portanto, a biodanza se calhar ajudou ainda mais a reafirmar esse conhecimento que tinha já do corpo e para fazer-me rir provavelmente um bocadinho mais. Agora faço muito mais brincadeiras do que fazia antes. Já fazia antes e agora faço muito mais. Mas sobre mim mesmo.</p>		
011	<p>E - E em relação à sua sexualidade? Você notou alguma alteração, alguma diferença?</p>		
012	<p>S- Isto para mim está muito ligado à pergunta anterior.</p>		
013	<p>-E Humhum</p>		
014	<p>S - Efetivamente, sempre tive uma consciência do corpo muito... vendo o corpo como uma coisa muito espontânea. Inclusivamente com as minhas filhas, com a minha ex-mulher, sempre foi tudo muito livre. Sinceramente, eu nunca me tapei em frente às minhas filhas. Elas entram, sentam-se na sala e falam. Eu não paro de tomar o duche porque elas entram e quando estou a trocar de roupa elas sentam-se na cama. Sempre foi muito natural. Tal como é muito natural a nudez, para mim também sempre foi muito natural a sexualidade. Portanto, de lá para cá, talvez seja um bocadinho mais difícil fazer a relação dos benefícios sobre o impacto da biodanza na sexualidade porque sempre me senti muitíssimo livre.</p>		
015	<p>E - Sim, eu entendo.</p>		
	<p>S - Livre a todos os níveis de expressar a minha sexualidade sem distinção de género, de nada. Sempre fui muito aberto. Creio que tem a ver um bocado com a segurança no meu corpo e nas minhas capacidades mas também um bocado na abertura mental que eu já tinha.</p>		

016	E - Tá.		
017	S- E que nem as minhas filhas sabem a minha liberdade, a minha abertura mental. Portanto, é difícil para mim fazer uma conexão.		
018	E - Tá. Em relação à sua auto-imagem e a relacionar consigo mesmo. Você já falou um pouco, né?! Mas..		
019	S - Creio que a biodanza estava a refletir sobre isso nestes últimos dias. Creio que ajudou-me muito a repensar esta coisa da gratidão, de ter a possibilidade de acordar todos os dias, de poder caminhar, de poder trabalhar, de poder fazer muitas coisas. Acho que me veio reforçar mais coisas que já tinha começado com um estilo de vida que era meditação online já há muitos anos, que isso também me ajuda muito a ser grato. As coisas boas e as coisas menos boas. E a biodanza reforçou muito esta capacidade de agradecer.		
020	E - E em relação às outras pessoas, as suas relações afetivas, você notou diferença? Você já falou um pouco também, né?! Mas...		
021	S - Em primeiro lugar, esta pergunta confunde-se um bocado porque coincide com para mim este ano, o fim de uma relação e o começar de outra relação sentimental. E quando eu comecei a biodanza estava no período de intermédio.		
022	-E - No meio?		
023	S - No meio. E efetivamente creio que me deu um bocadinho mais de segurança provavelmente. De segurança e de espontaneidade.		
024	E - Tá. E as relações afetivas eu falo todas, não só as amorosas. Eu digo, com as filhas, com as outras pessoas.		
025	S - Eu olho para a espontaneidade e para o risco das pessoas e elas refletem muito essa espontaneidade que recebem, dando de volta. Objetivamente, as amizades são muito mais fluídas,		

	<p>muito mais não digo sinceras mas são provavelmente, um bocadinho mais profundas. O diálogo passou a ser mais profundo e o intercâmbio também mais profundo, mais íntimo.</p>		
026	<p>E - Ótimo. E na forma de você tomar decisões na sua vida, você sentiu alguma alteração? Na relação razão/emoção nesse sentido.</p>		
027	<p>S - Sim, por exemplo, na semana passada, uma decisão tomada por mim foi começar a pôr limites e ainda não sei se ponho os limites no modo correto. Acho que a relação razão/emoção ainda não está muito em equilíbrio. Provavelmente sai muito mais a emoção e não a razão. E quando é razão é razão pura e quando é emoção é emoção pura. Mas de momento, o cocktail ainda não está perfeito. Se é um momento de emoção tem de sair “grrr” e sai sem controlo. E se tem de ser razão é uma reação pura. Portanto, a integração das duas ainda é um processo em curso.</p>		
028	<p>E - Ótimo. É isso meu amigo. Ótimo. Super bom.</p>		
029	<p>S - Espero que tenha servido.</p>		
030	<p>E - Claro, e é ótimo porque com 6 meses de biodanza é um montão de coisas, né?</p>		
031	<p>S - É muito bonito, sinceramente, e é um processo que o mundo não se apercebe, é muito devagarinho nas vivências que tenho de experienciar. Depois, lembro-me sempre do chocolate. Porque não podem pensar quais são os efeitos que podem dar a biodanza até que um esteja dentro da biodanza, começa a ver-se pouco a pouco o seu efeito. Mas é muito interessante. Tenho de dizer que eu aconselho todos os meus amigos, nem todos se sentem prontos para que possam ser tocados mas creio que já tenho um meio convencido. É uma pessoa adorável também e penso que no grupo seria genial porque tem muito para dar e também é meio maluco, é muito</p>		<p>Samuel refere à trocas anteriores ocorridas durante as aulas de Biodanza, pois é aluno do grupo regular da entrevistadora, quando menciona o chocolate. Comenta sobre o fato que uma pessoa nunca saberia que realmente é um chocolate, se só tivesse tido uma explicação teórica sobre. Seria preciso provar o chocolate para saber o que é, aludindo ao conceito de vivência.</p>

	boa pessoa, uma linda pessoa. Sinceramente, seria um bom incremento para o grupo mas vamos a ver. Agora faz yoga, é professora de yoga, pilates já tem. Na passagem de ano do ano passado fiz um retiro. E foi a primeira experiência que tocou na biodanza.		
032	E- Ela?		
033	S - Ela, mas não ficou muito convencida porque tinha de continuar, mas tinha de mudar porque mudou-se o seu teatro.		
034	E - Psicodrama?		
	S - Não sei, teatro de qualquer coisa. Fez uma série de coisas, um concurso de teatro com jeito terapêutico. Não era jeito terapêutico mas era alguma coisa desse tipo. Mas depois mudaram e ela disse que já não podia ir e a biodança, a data em que vocês têm, é uma boa data para mim para poder fazer. Então estou a trabalhar para ver se consigo convencê-la.		
035	E- Vamos ver. (Risos). Se a gente adiciona a Gabi. Eu vou pôr aqui. Ótimo, amigo. Super bom. Obrigada.		
036	S - Agora tenho de regressar ao trabalho.		
037	E - Tá liberado. Agora são 5. Vai dar tempo de ir para o aeroporto.		

Entrevista 10 - Homem, 52 anos, licenciatura, faz Biodanza há 21 anos

No. Ref	Transcrição	Intervenções Adicionais da Entrevistadora	Comentários
001	E -Como você encontrou a Biodanza?		
002	Charles - Encontrei a Biodanza por recomendação de uma terapeuta. Estava a fazer uma terapia e ela insistia que a Biodanza havia de ser boa para mim para eu procurar conciliar aquilo de que ia tomando consciência com a capacidade de agir. Então de		

	alguma forma [na terapia] tomava contato com as minhas questões existenciais, com meus problemas de autoestima, várias coisas que iam surgindo, mas depois a parte de transição para o cotidiano era complicada. A resposta que ela me dava [a terapeuta] era ‘bom, mas agora você já tem consciência, agora já pode mudar’, e eu respondia. ‘Está bom, mas ainda continuo com as mesmas inseguranças, e com as mesmas questões!’”. Em algum momento ela sempre apontava para a Biodanza, eu não estava a ver como a dança poderia ajudar a dar o salto. Mas foi por aí, por uma recomendação terapêutica.		
003	E - A Quanto tempo você faz Biodanza?		
004	Charles - Desde 1998, tinha 21 anos.		
005	E -Quais são os contributos que você considera que a Biodanza trouxe para sua vida?		
006	C - Numa primeira instância, numa primeira fase, eu fiquei fundamentalmente por que eu gostei da prática. Esse foi o primeiro mote, eu consegui durante duas horas, durante duas horas e meia estar completamente presente no momento presente. A cabeça não me atrapalhava de alguma maneira, então essa foi a razão pela qual eu fiquei. Então, não percebi a relação direta entre a parte terapêutica e a biodanza numa primeira fase. E depois à medida que fui fazendo fui percebendo que fui ficando fundamentalmente com mais percepção de mim mesmo. Havia uma ideia que eu tinha que depois ao fazer biodanza não correspondia. Muitas dificuldades de relação e de comunicação que eu achava não ter que depois a medida que fui fazendo estava começando a sentir que estava a melhorar. Passava a ser mais fácil me comunicar, expressar minha identidade, aquilo que eu desejava. E Então fui ganhando mais confiança, eu diria que o benefício mais evidente passando um tempo foi no nível da confiança, da autoestima se quisermos. Então foi, ganhar mais confiança na relação, mais descontração no estar, menos insegurança.		
007	E - Em termos da experiência do seu próprio corpo você sentiu alguma diferença que você atribui a biodanza?		
008	C - No corpo direto, eu tinha muita dificuldade em sentir contato. No contato e carícia eu era bastante insensível. Depois de alguma investigação, vim a dar-me conta que meus dois primeiros meses de vida foram num berçário. Minha mãe teve muita perda de sangue, teve uma anemia muito forte. Então eu tive os 2 primeiros meses de vida num berçário com muito pouco contato com a mãe. Então eu lembro-me perfeitamente em algumas anças de acariciamento, no início, eu estar a receber a carícia, e eu não sentia. Não conseguia traduzir o contato em nenhum nível de sensibilidade significativa. Ou seja, era ‘estão-me a tocar, isso é bom’, mas então zero de tonalidade, de textura, de amplitude de sensações, era uma coisa estranha. E depois de algum tempo fui recuperando sensibilidade, essa foi uma coisa evidente da percepção do corpo.		
009	Depois, ainda hoje tenho dificuldades rítmicas, quando cheguei a biodanza era profundamente descoordenado, minha coordenação rítmica era péssima. Era típica minha dança sem sinergismo. Imagina eu tenho dislexia, tenho uma dificuldade tremenda. Imagina danças em espelho, tu fazes um movimento para um lado		

	<p>minha tendência é ir para o lado contrário. Tenho que recuperar com muita percepção e com controle o movimento a ser feito. Então a esse nível foi um mundo de revolução por que não era natural. Hoje em dia tenho muito mais recursos para compensar esse déficit. Quanto a questão de ritmo, não sei se essa parte será associada à dislexia ou não, mas também ficou para a questão do espelho e assim seguridade para o contato e a carícia foi tremendo.</p>		
010	<p>E - Com relação a sua sexualidade, você notou alguma diferença? Qual a vivência que você tem da sua sexualidade?</p>		
	<p>C - Sim, a medida que recuperei mais sensibilidade, mais sensações, a possibilidade de desfrutar do prazer sexual foi bastante diferente. A grande diferença que eu tenho a nível de sexualidade com biodanza foi na expressão do desejo, eu era hipertímido. Então na maior parte das vezes eu ficava na fantasia, não tinha coragem de dar o passo para assumir o desejo. A esse nível foi uma diferença gigante. A nível da intimidade mais cenestésica, mais para sensação, foi sendo progressivo. Então natural uma evolução gradual, mas também acho que é inerente da própria experiência, da própria evolução. Eu diria que a sensibilidade do contato melhorou muito, depois disso dá uma estabilizada. A nível da sexualidade, a expressão do desejo foi talvez aquilo que eu sinto que foi mais significativo. O Rolando fala uma hora que a gente tem na nossa cultura ocidental uma obsessão pelo orgasmo. E que, na verdade ele quer o caminho ao contrário, de fazer o corpo como um playground. Quer dizer, abrir as possibilidades de prazer. Nesse sentido você viu alguma diferença? Não, eu por acaso aí sempre fui um pouquinho Rolandiano também. Não gosto que acabe depressa. Sempre tive a tendência a procurar que o ato fosse mais prolongado. Eu lembro-me que quando era miúdo e de falar com meus amigos e de exatamente defender isso, que se a coisa não tem ela, não tem erotismo, não tem continuidade... Inclusive é com a dimensão tântrica, que a altura se falava também, que fica muito fugaz. É demasiado bom e rápido. Então tenho isto afinado com Rolando, sempre fui assim, então não noto diferença.</p>		
011		<p>E - E com relação a genitalização ou desgenitalização da sexualidade? Uma outra coisa que ele[Rolando Toro] aponta, que fica tudo muito focado no órgão genital. Nisso você sentiu alguma diferença, ou já vinha também?</p>	
012	<p>C - A esse nível foi tranquilo, por que já tinha alguma elaboração feita a esse nível., então nunca fui necessariamente muito focado aí. Eu concordo com ele.</p>		
013	<p>E - Com relação a sua autoimagem e a sua forma de se relacionar consigo mesmo?Notou alguma diferença?</p>		
014	<p>C - Sim, a medida que fui fazer biodanza fui ficando mais preocupado com meu corpo, quer em termos de saúde, quer em termos estéticos. Mais com cuidado para não engordar, para não embarrigar, que é uma tendência que eu tenho, sou magro e com barriga. E Então comecei a ter bastante mais cuidado. Na altura</p>		

	<p>que comecei a fazer biodanza tinha uma imagem...Um pouquinho magro, sedentário e com barriga, aquela barriga de informática, era horrível, me custava dizer. Então a medida que fui fazer a biodanza fui começando a ganhar mais cuidado, recuperei a prática do desporto, que equilibrou mais o meu corpo, então acho que ela [a biodanza] contribuiu de forma significativa, eu diria, por que foi claramente por estar a dar aulas de biodanza e por estar a fazer biodanza que comecei a olhar mais para o meu corpo e a preocupar-me com a imagem que projetava, sim. Posso dizer isso de forma bem afirmativa, que biodanza mudou a forma como me preocupei, por que de alguma forma antes me preocupava mais não fazia nada. Só pela questão de “ter que mudar isso”, ter que mudar isso” mas não agia. Então até os 30 anos foi mais ou menos essa imagem. Aos 20 anos eu fazia desporto, a partir do momento em que comecei a trabalhar e fiquei sedentário e com barriga. E depois a partir dos 30 comecei a fazer biodanza, comecei a me preocupar e fui equilibrando. Ainda tenho essa tendência mas não tanto.</p>		
015	E - E a sua auto-estima?		
	<p>C - Bom a autoestima foi brutalmente melhorada. Então eu tinha essa questão! Em altura eu definia minhas questões de auto estima com complexo de inferioridade, sentia complexo de inferioridade em vários níveis. E quando começo a fazer biodanza ela começa a dar-me mais confiança. Tanto que um feedback que as pessoas me dão acerca da minha postura que era uma pessoa simpática, inteligente, divertida confiante. Uma certa confiança que eu não conhecia e que as pessoas qualificavam. Então a qualificação das pessoas foi muito importante pra mim. Ao ponto de quase arrumar um dilema, que inclusive a questão de muitas vezes quando dou as aulas, que as pessoas me diziam coisas que eu não reconhecia. Por exemplo uma pessoa me dizia que eu era simpático, e outra pessoa dizia que eu era simpático, e a terceira me dizia que eu era simpático e que era para eu me assumir como tal mesmo que eu não reconhecesse. Então, era sempre assim. Eram qualificações: “Então você é uma pessoa confiante.... Confiante... Então eu pensava bom, deve haver alguma confiança para isto passar, então vou contornar o meu sabotador e apropriar-me. Então a parte da autoestima foi uma mudança grande com a biodanza. Eu acredito que foi a Biodanza que deu a volta. A questão da confiança foi.... Confiança para avançar, confiança para falhar também. Então não ter problemas para arriscar, e as coisas não correrem com o esperado, e voltar a tentar de outra forma e esperar mais um tempo. A qualificação das pessoas foi essencial depois as sensações que eu ia tendo com as danças de Biodanza, com as vivências que me geravam bem estar entusiasmo, alegria euforia, coragem determinação e fui sentindo que tinha recursos para avançar. Bom e a vida também,né.</p>		
016		E - A gente tem na nossa cultura papéis muito definidos de ser homem, ser mulher. Isso teve alguma diferença para você?	
017	C - Então eu tive uma educação que já me preparou um pouquinho para ser homem e mulher. Lembro justamente que na altura que eu me separei e meu pai foi a minha casa e me perguntou quem estava a cuidar da casa. A casa estava bem arrumada, bem		

	<p>limpinha vem cuidada. Eu disse ‘sou eu pai’, Então me ele falou “Não pode ser, está demasiado cuidado, deve estar alguém a cuidar da casa.” Não sou eu pai” (respondi). Desde sempre eu fui digerindo bem essa questão, então quer as tarefas domésticas, quer as tarefas de cuidados das crianças, quer papéis mais femininos eu diria, eu cumpro tranquilamente. E também nos papéis masculinos também assumo, também quando é o momento de assumir a responsabilidade, cuidar e proteger estou lá. Aí eu creio que tenha a questão mais ou menos equilibrada e aí é prévio a Biodanza. Minha mãe sempre me educou nesse aspecto, meu pai é um pouquinho ausente, trabalhava imenso de sol a sol. Então fui muito educado na presença a minha mãe. Ela desde sempre me ensinou a cozinhar, passar a ferro, limpar a casa, arrumar tudo. Conheci uma certa autonomia nesses papéis mais definidos. Não sei é para outros papéis mais abrangentes que tu queres explorar. Mas assim neste mais óbvio, eu diria que está bem tranquilo. Mas aí a Biodanza não interveio, já foi a educação.</p>		
018	<p>E - E nas suas relações afetivas você notou alguma diferença? Incluindo não só nas relações românticas, as relações com filhos e filhas, as relações com família, com amigas e amigos.</p>		
019	<p>C - Há diferença grande com respeito ao gesto afetivo. Sempre fui uma pessoa respeitadora, escutador, compreensivo, afetivo, considero-me. Mas no nível do contato, do gesto afetivo, da carícia, da ternura do gesto, da poesia do gesto não tinha. Ficava muito mental, muito cerebral. Então a biodanza sensibilizou bastante a nível do contacto do braço, do afago. Eu tenho aqui uma história não sei se isso implica ou não... Mas eu me lembro de a minha mãe ter alguns gestos afetivos que me desconfortavam, eu não me sentia bem quando ela me procurava para das festinhas ou carícias. Meu pai, era ausente, então a sensação que eu tive de uma educação para o contato é esse desconforto da minha mãe e a ausência do pai. Então, na Biodanza, a medida que eu vou percebendo que o gesto afetivo, a carícia, a sensibilidade, o abraço e o cuidado geram bem estar... Então eu passo muito isso, principalmente para os meus filhos, é muito direto. Tem muita carícia, tem muito abraço, tem muito afago e com as pessoas mais chegadas também... com amigos, com a minha mulher...</p>		
020		<p>E - Com relação ao contacto com homens e mulheres você notou alguma diferença?</p>	
021	<p>E - Então, com homens, eu não sei o que passava, eu nunca tive tendência homossexual, eu diria. Fantasias ou ideias, nunca tive. Sempre tinham algumas pessoas a chamar a atenção para essa possibilidade e tinha alguns homens na rua, quando eu era mais jovem que me procuravam. Então davam assim uns piropos, davam assim umas abordagens... Nada muito ostensivo, mas eu notava que havia ali algo nesse sentido. Talvez por essas duas razões eu com os homens resguardava-me um pouco. Tinha muitas reservas. Então com a Biodanza, eu resgato o componente afetivo, principalmente com amigos, sem medo desse componente. Embora eu não tenha, nunca tive, o erotismo no masculino não me seduz nada. Mas antes, não sei, eu era mais sensível, ou muito franzino, magrinho ...não sei... havia qualquer coisa que várias pessoas me davam essa dica, ou davam essa indicação. Eu achava estranho, não era uma coisa muito óbvia para mim. Então protegia-me. Também na rua, quando andava nos</p>		

	transportes públicos, quando ia a casas de banho públicas havia algumas abordagens estranhas, embora não estivesse muito exposto a isso, aconteceu. A minha mãe alertava para essa possibilidade, então eu ficava assim com o pé atrás. Então com o masculino eu fui criando uma certa defesa, e com a biodanza abaixou um pouquinho, porque ganhei a dimensão afetiva da relação com o masculino.		
022	E - Sua forma de tomar decisões, surgiu alguma alteração? Como ficou a relação entre razão e emoção, nesse sentido?		
023	C - Então sou predominantemente racional na maior parte das decisões. Então eu penso muito, eu reflito muito. Embora eu seja muito emocional, eu não escuto a emoção quando tenho que decidir. Em geral é sempre a razão que toma mais pulso. Com Biodanza, pelo menos, eu consegui começar a escutar um pouco mais as minhas emoções, eu tenho alguma dificuldade em aceder ao meu universo emocional. Sou mais sensação do que emoção, as emoções normalmente elas acabam sempre sendo facilmente interpretadas pela razão. Durante muito tempo eu nem dava conta, era cabeça, cabeça, cabeça, cabeça, cabeça. Com a Biodanza eu já venho me dando conta de que há emoção no processo, mas normalmente a cabeça é predominante. É muito ruim, mas é um bocado aí.		
024	E – É isso, querido. Obrigada!		