



Co-funded by  
the Rights, Equality and Citizenship Programme of  
the European Union

 *fermata d'autobus*



**Rights, Equality and Citizenship Programme – Project N.881583**

**DEEP ACTS**  
**Developing Emotional Education Pathways and**  
**Art Centered Therapy Services against gender violence**

**D2.3 entregue**

**ORIENTAÇÕES PARA INTERVENÇÕES DE**  
**EDUCAÇÃO EMOCIONAL A FAVOR DE**  
**VÍTIMAS DE VIOLÊNCIA**

**Com curadoria de**

**Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino (arroz coordenador).**

**Grupo de trabalho**

**Irene Rodríguez García, María del Mar García Candau, Lilian de Martino, Tommaso Calore, Vera Alexandra Gomes Pereira, Raffaella Carola Lorio, Simona Olivieri, Aniello Pedone, Giovanna Urgo.**

**Mairena del Aljarafe (E), 11 de novembro de 2021**

*This publication was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).  
The content of this publication, represents the views of the authors only and is their sole responsibility.  
The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*







## **PREFÁCIO**

As orientações apresentadas neste documento, bem como as atividades de investigação (D2.1) e a estruturação de um currículo (D2.4), baseiam-se na experiência anterior da equipa rumbos que, desde a sua origem, tem usado a Educação Emocional como espinha dorsal da sua intervenção com diferentes grupos de pessoas. Como novo método de intervenção no nosso centro escolhemos a integração com um movimento corporal utilizando a Metodologia da Biodança .

Por esta razão, o curso-piloto que apresentamos em pormenor neste documento, tem entre os seus objetivos específicos de sistematizar e divulgar ferramentas e métodos específicos para intervenções terapêuticas dirigidas às vítimas de violência de género.

Embora a RUMBOS tenha desempenhado um papel importante em todo o Pacote de Trabalho 2 do projeto, "As Orientações de Intervenção focadas na Educação Emocional", o contributo dos parceiros que fazem parte do projeto europeu foi fundamental.

O grupo de trabalho formado por recursos da RUMBOS (E), Bus Stop (I), Nobel Committee for the Disabled (I) e ASTA (P), tem colaborado, no âmbito das atividades de formação, em momentos de verificação remota, para as atividades de investigação, elaboração e discussão do trabalho realizado. Tudo isto, numa perspetiva que tem tentado potenciar a diversidade de competências, tanto terapêuticas como culturais.

# **1 – ORIENTAÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL NO TRABALHO COM AS MULHERES NUMA PERSPETIVA DE GÉNERO**

Este documento apresenta os fundamentos do que pode ser um caminho de referência para as pessoas que pretendem utilizar a Educação Emocional como metodologia de intervenção para o desenvolvimento pessoal das mulheres vítimas de "relações abusivas".

Em particular, vamos explicar como estas atividades foram desenvolvidas pela RUMBOS com base na forma como foram testadas no curso-piloto deste projeto.

O curso piloto destinava-se a mulheres que tenham experimentado ou estejam a passar por situações de abuso de poder no contexto familiar, com o objetivo de facilitar a consciencialização do seu potencial, o desenvolvimento do autocuidado, bem como as implicações do trauma no funcionamento do sistema nervoso.

O trabalho com estas mulheres baseia-se no processo de psico-educação, que permite o autoconhecimento, a compreensão de si mesma e as suas próprias formas de pensar, sentir e agir. A ideia, com este processo de Educação Emocional, é conhecer uma coerência pessoal, ser usado para perceber mais o que os nossos participantes querem, sentem e pensam.

Por outro lado, com base nas últimas descobertas da neurociência, escolhemos o "sistema de integração afetiva Biodança" para aumentar as competências nas mulheres e aumentar a *capacitação*, *fluidez*, a capacidade de estabelecer limites, autoapoio e afeição positiva para si e para com o outro. O movimento corporal através da Biodança abre um espaço que vai além da palavra, permitindo a expressão do que não pode ser dito. Os exercícios na Biodança destinam-se a reativar movimentos naturais que muitas vezes têm sido bloqueados por experiências de vida difíceis e/ou limitação de padrões culturais.

Os workshops de Educação Emocional têm marcado a linha de trabalho da RUMBOS desde a sua criação. Conhecer a própria gama de emoções, bem como a função de cada uma delas, permite-nos compreender a nossa "experiência sentida", dar-lhe um espaço e ser capaz de conhecer as necessidades que temos e assumir a responsabilidade por elas. Alguns dos aspetos fundamentais a ter em mente num programa baseado na Educação Emocional são:

- Promover o desenvolvimento integral da pessoa;
- Adquirir competências emocionais que permitam equilibrar e melhorar a autoestima;
- Conheça a linguagem emocional e compreenda o benefício e utilidade de cada uma das emoções (medo, alegria, amor, tristeza, raiva...);
- Trabalhar na motivação pessoal e em grupo;
- Promover empatia, respeito e competências sociais;
- Criar estratégias de autoconhecimento (consciência pessoal) e conhecimento dos outros;
- Adquirir ferramentas para autorregulação e gestão da impulsividade.

Paralelamente a estes aspetos, deve existir uma metodologia prática em que existam dinâmicas de grupo, reflexões, diálogos, jogos, relaxamentos, etc. É importante ter em mente que não basta realizar atividades específicas, mas que estas devem ser constantemente acompanhadas de apoio e de uma "forma de ser" (mudaria a frase) pelos facilitadores. A melhor maneira de conseguir o desenvolvimento de uma boa gestão emocional é saber acompanhar os estados emocionais das pessoas com quem trabalhamos durante a sessão.

Até agora, grande parte do trabalho realizado com base na Educação Emocional tem sido direcionado para menores. No entanto, na idade adulta também é importante trabalhar com estes programas, pois podem trazer inúmeros benefícios tanto em situações gerais como em contextos específicos. Tendo em conta tudo isto, o programa dirigido a mulheres adultas envolvidas em relações abusivas e abusivas foi planeado e implementado.

A realização dos cursos em contexto de grupo gera o desenvolvimento de uma rede de apoio onde os protagonistas se sentem ouvidos, vistos e respeitados pelo que são.

Quando a pessoa está num espaço protegido, onde a contenção e aceitação do que mostra ocorre, sente-se bem-vindo, ouvido e visto, isso facilita a expressão do seu sentimento e, em última análise, a aceitação do que é.

Por último, é importante ter em mente que, para um acompanhamento adequado das mulheres do grupo, o curso deve ser orientado por profissionais de Educação Emocional e facilitadores de Biodança .

## **1.1 PSICOEDUCAÇÃO PARA AUTOCONHECIMENTO E GESTÃO EMOCIONAL**

Uma parte essencial da nossa proposta com as mulheres é a psico-educação, compreender a partir dela tudo o que nos leva a conhecermo-nos e a compreender como funcionamos no nosso dia-a-dia.

Pela nossa forma de olhar para o acompanhamento pessoal, entendemos que é necessário entrar no autoconhecimento para conhecer as nossas necessidades. Estas necessidades, uma vez reconhecidas, ajudar-nos-ão a reconhecer as nossas experiências de "cura", bem como a conectarmo-nos com as pessoas que atendem às nossas necessidades e restauram o nosso bem-estar.

Abaixo, descrevemos os diferentes tópicos que iremos abordar com as mulheres na primeira parte de cada sessão semanal.

### **1.1.1. Autocuidado**

A base principal em que realizamos o trabalho com as mulheres baseia-se no autocuidado. Dada a complexidade das histórias pessoais das mulheres que sofreram violência baseada no gênero, contaremos com o conceito de autocuidado desenvolvido por González e Mosquera no campo do trauma complexo (Mosquera, 2004; Gonzalez 2007; Mosquera e González, 2011; González e Mosquera, 2012). Os maus tratos e situações de negligência desde tenra idade perturbam a forma como as pessoas cuidam de si mesmas. As pessoas que se desenvolvem num ambiente abusivo não interiorizam um modelo saudável de autocuidado (Chu, 1998; Ryle, 2002), sendo mais propenso a entrar em relações abusivas na idade adulta. As atitudes de autocuidado e de autoestima não se desenvolverão nas pessoas que viviam em ambientes onde os seus adultos de referência não os apreciavam ou não cuidavam deles. Muitas destas pessoas aprenderam com a sua experiência que a necessidade é perigosa ou egoísta e, portanto, não é permitida. Muitas destas pessoas até aprenderam a infligir castigos a si mesmos em vez de cuidarem de si mesmas. Com o tempo, estas pessoas olharão para si mesmas como as suas figuras de referência fizeram com elas.

O nosso objetivo, com este curso, é a restauração do modelo de autocuidado positivo e saudável. Queremos desenvolver o olhar amoroso que cada ser humano pode dar a si mesmo. Vamos investigar como a pessoa é tratada, como fala

internamente, se procura ou não ajuda quando se sente mal, e se se deixa ajudar. É importante saber como cuidamos de nós mesmos em geral, para entender que se não nos protegemos do que nos magoa e/ou não pedimos o que precisamos, é mais fácil para nós nos sentirmos mal.

Temos uma escala/teste de autocuidado que usaremos para que as mulheres possam tomar consciência da sua forma de cuidar de si mesmas. Para nós, como facilitadores de sessão, valerá a pena saber onde estão na escala de autocuidado e poder concentrar-se a partir daí no que é necessário. (Escala de autocuidado. *Anabel González, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017*).

A Educação Psico-Emocional neste aspeto estará em consonância com a compreensão de que o que fazemos em adultos aprendemos a fazer quando crianças imitam o que nos fizeram. Neste sentido, muitos dos que não cuidam de si mesmos como adultos fazem-no como reflexo de como eram tratados quando eram crianças. A nível emocional, aprendemos também a desligar-nos do que sentimos, seja quando o que expressamos foi censurado ou não tido em conta. Nas primeiras sessões, o nosso trabalho será compreender o ponto de vista que os levou a entrar em relações de maus tratos e/ou abusos.

Ao longo do processo, colocaremos especial ênfase na diferenciação de quem são do que lhes aconteceu. O nosso objetivo não é entrar nas memórias ou cenas específicas da sua história, mas sim nas capacidades e potencial que têm para redirecionar as suas vidas. Estas potencialidades são aquelas que se desenvolvem corporais através do movimento com a Biodança, como será explicado mais tarde.

### **AUTOCUIDADO COGNITIVO**

No âmbito do trabalho de autocuidado vamos diferenciar dois aspetos: autocuidado cognitivo e autocuidado somático.

O autocuidado cognitivo centra-se em conhecer o conjunto de verbalizações e pensamentos internos que são ativados em relação à forma como cuidamos de nós mesmos: "*O que digo a mim mesmo em situações complicadas ou quando não estou bem? Tudo o que digo a mim mesmo, ajuda-me?, onde é que aprendi a tratar-me assim? ...*".

## **AUTOCUIDADO SOMÁTICO**

Com autocuidado somático, damos um passo mais além e descemos do mundo dos pensamentos para o mundo das sensações corporais. Estas são mulheres que são capazes de perceber que o pensamento e o sentimento andam de mãos dadas. Ser capaz de identificar o que sinto e onde sinto que é um recurso de Educação Emocional que consideramos fundamental em todos os autocuidado. Em autocuidado somático, a cura vai para a sensação em si, através de um olhar simpático e pouco escamador, através das mãos que acompanham essa sensação onde quer que esteja no corpo.

### **1.1.2. Teoria polivagal**

Em 1995, Stephen Porges, um neurocientista americano, desenvolveu a chamada teoria polivagal. O conhecimento desta teoria revolucionou o campo da terapia psicológica, bem como outras abordagens orientadas para a ajuda. A contribuição de Porges lança luz sobre a compreensão da eficácia das terapias e abordagens corporais. A teoria polivagal ajuda-nos a compreender a relação íntima entre a mente e o corpo e como o corpo age como um regulador dos nossos estados mentais.

Antes do conhecimento desta teoria, era conhecida a existência do sistema nervoso autónomo (SNA) e as suas duas divisões: sistema nervoso autónomo simpático (SNAS) e sistema nervoso autónomo parassimpático (SNAP). O primeiro, o SNAS, é ativado em situações perigosas, é a resposta "luta ou fuga" aos estímulos que questionam a nossa sobrevivência. Por seu lado, o SNAP entra em funcionamento em estados de "descanso e digestão". Ambas as redes neurais ramificam virtualmente os mesmos alvos orgânicos, resultando em atividades opostas ou antagónicas.

Com este cenário subjacente, a teoria polivagal expande o âmbito do SNA. Para compreender esta extensão, temos de falar sobre o protagonista principal deste sistema - o nervo vago. O nervo vago é um dos 12 nervos cranianos, especificamente o décimo nervo craniano. Este nervo tem dois ramos que, deixando a base do cérebro (tronco cerebral), atinge diferentes estruturas orgânicas. Por um lado, o chamado ramo ventral do nervo vago invade os músculos do rosto e do coração. Por outro lado, o ramo dorsal do nervo vago desce para a área pélvica, enviando a maioria dos órgãos da cavidade abdominal e pélvica. A ativação de um ramo ou de outro dependerá do nível de segurança/perigo capturado pelo nosso sistema

nervoso. Assim, se estivermos em condições de segurança, será o ramo ventral vago que nos permite sentir a calma, a segurança e, portanto, a ligação com os outros e o ambiente. Se o nosso sistema capturar um certo grau de insegurança ou perigo para a nossa sobrevivência, o ramo simpático é ativado, permitindo a ativação de uma resposta de luta ou fuga. Se a situação de insegurança se tornar, em certa medida, ameaçadora para a vida da pessoa, o ramo dorsal do vagal será ativado levando o organismo a um estado de paralisia, isolamento e, finalmente, colapso. O objetivo de ativar estes três ramos é o mesmo: proteger o corpo de perigos ou ameaças vitais, colocando-o numa situação segura.

A ativação de cada um destes ramos do SNA gera diferentes sensações corporais. Quando o sistema deteta um elevado nível de segurança no ambiente, podemos desfrutar dos sentimentos de calma, tranquilidade e conexão. A ativação do ramo ventral vagal atua no coração e nos músculos estriados do rosto e da garganta, permitindo uma expressão amigável, um tom de voz calmo e quente, e um ritmo cardíaco baseado nestes estados. Estar nesta área da chamada escala autônoma da autora Deb Dana, permite-nos ser fatores reguladores das pessoas com quem interagimos, ou seja, o nosso SNA comunica este estado de calma sem que nos apertemos. Aqui está a chave para a comunicação corporal que vai além das palavras e, na maioria dos casos, da nossa consciência.

Quando o nosso corpo deteta um certo nível de insegurança ou perigo, mesmo que não possamos reconhecê-lo conscientemente, o SNA responde através da ativação do ramo simpático. Esta rede neural põe em movimento a resposta de mobilização, que resulta num aumento do metabolismo, bem como na elevação da frequência cardíaca e respiratória, com o objetivo de proporcionar a musculatura estriada com as contribuições nutricionais necessárias para a atividade muscular, que nos permitirá o movimento "lutar ou fugir". É nesta região da escala que nos sentimos stressados, chegando mesmo a ficar irritados se estes Estados de mobilização forem mantidos ao longo do tempo. Se o organismo não foi capaz de atingir o nível de segurança de que necessita, a ativação do ramo dorsal do vagal leva o sistema a entrar no modo "poupança de energia", o que resulta no nível de sensações no isolamento, apatia, desinteresse e, em última análise, no estado depressivo e no colapso.

## **MAPA AUTÓNOMO**

Uma das abordagens que usaremos para trabalhar com as mulheres será o conhecimento do seu sistema nervoso autónomo. O autoconhecimento dos gatilhos da ativação do sistema simpático, do ramo vago dorsal ou ventral do sistema parasimpático, levará as pessoas a tomar consciência do que lhes importa e do que não se importa. Além disso, este conhecimento do seu próprio funcionamento interno irá dotá-los de uma maior capacidade de auto-gestão dos seus próprios Estados.

## **TRAUMA**

Ao lidar com as nossas experiências, especialmente as mais antigas, o nosso sistema nervoso autónomo será configurado respondendo a diferentes estímulos e condições baseados em experiências anteriores. Nesse sentido, as experiências que causaram um forte impacto emocional e que não puderam ser integradas quando ocorreram, organizam o sistema nervoso para lutar, escapar ou isolar. Estas experiências são uma impressão na rede neural dessas pessoas. As mulheres vítimas de violência baseada no género sentirão o mundo e, acima de tudo, as relações, tão perigosas, nelas, responderão de forma defensiva a estímulos aparentemente neutros.

Neste sentido, a intervenção de uma perspetiva corporal assume uma nova dimensão sob os resultados neurocientíficos, tornando-se a abordagem ideal para a intervenção reparadora em casos de trauma.

### **1.1.3. Coerência cardíaca**

Ao longo da história, muitas culturas e povos têm falado do coração como uma fonte de conhecimento e orientação interior. Atualmente, estudos científicos lançam luz sobre o que já era conhecido no passado intuitivamente. Hoje sabemos que o coração é um centro de processamento de informação no corpo que envia continuamente sinais para o cérebro e para o resto do corpo. O coração tem um sistema nervoso complexo que permite a ligação com o cérebro. O coração envia sinais para a amígdala, o centro do processamento emocional, e para o tálamo, uma estrutura que sincroniza as nossas funções corticais e de onde tomamos decisões e planeamos. Portanto, a função cerebral dependerá da informação que vem do coração.

Um dos aspectos mais marcantes desta ligação coração-cérebro é que o coração envia muito mais informação para o cérebro do que o cérebro envia para o coração. A base anatômica-fisiológica deste facto está mais uma vez no sistema nervoso autónomo. O nervo vago tem 80% das ligações que vão dos órgãos para o cérebro (a montante ou de baixo para cima), em comparação com 20% que vai a jusante (para cima).

O coração é um órgão elétrico que mantém uma rítmica contínua. Esta energia elétrica atinge cada célula e produz um campo eletromagnético em torno do corpo que se estende para além da pele, alcançando até cerca de meio metro fora da superfície do corpo.

O coração produz um poderoso campo eletromagnético que é modificado pelas nossas emoções. A inteligência do nosso coração sustenta alguns dos mais altos valores humanos, incluindo a apreciação, compaixão, amor incondicional, afeição positiva e paciência. A inteligência cardíaca é também a base da sabedoria e do conhecimento intuitivos que vai além do pensamento lógico ou padrões lineares de raciocínio.

Coerência cardíaca refere-se a esse estado psicofisiológico em que os sistemas nervosos, cardiovasculares, hormonais e imunológicos são coordenados de forma eficiente e harmoniosa. Os investigadores descobriram que o padrão do ritmo cardíaco reflete o estado emocional.

Coerência cardíaca refere-se ao alinhamento cooperativo entre coração, mente e emoções. Uma maior consistência é boa para nós, significa um estado de saúde que nos regenera. A coerência está associada ao equilíbrio emocional, estabilidade e acesso à intuição, bem como à otimização de faculdades cognitivas mais elevadas, tais como atenção, percepção, clareza mental, memória e resolução de problemas.

A consistência pode ser medida usando tecnologia que mede as mudanças na frequência cardíaca, isto é, o tempo que passa entre uma batida e outra. Conhecemos esta variável como variabilidade da frequência cardíaca (HRV). Pesquisas a este respeito mostraram que diferentes padrões cardíacos têm efeitos diferentes nas funções cognitivas e emocionais.

Estados stressantes e emoções difíceis geram um padrão caótico de variabilidade da frequência cardíaca. Como resultado, a informação neural que chega ao cérebro do coração inibe funções cognitivas mais elevadas, tais como lembrar, raciocinar,

aprender e tomar decisões eficazes. Em contraste, as emoções regenerativas geram um padrão cardíaco suave e ordenado, indicando uma maior coerência cardíaca, o que por sua vez facilita as funções cognitivas e fortalece a estabilidade emocional. Ritmos cardíacos consistentes enviam sinais para o cérebro que predisõem-no a funcionar mentalmente mais claramente. Portanto, uma maior consistência afeta a forma como percebemos, pensamos, sentimos e agimos.

Praticar coerência cardíaca por alguns minutos por dia beneficia o corpo e melhora a capacidade intuitiva natural, o que nos ajudará a tomar melhores decisões conosco mesmos. Alguns dos efeitos que uma prática contínua de coerência cardíaca traz são:

- Manter uma maior estabilidade mental e emocional;
- Restaurar equilíbrio emocional em situações de stress ou sobrecarga;
- Afetividade do equilíbrio;
- Melhorar os processos de regeneração orgânica.

O nosso mundo emocional mancha o nosso dia-a-dia. Alguns estados emocionais podem ser muito dolorosos e difíceis de sustentar, especialmente quando falamos de trauma. É por isso que a prática da coerência cardíaca se torna fundamental como regulador dos nossos Estados internos. Ser capaz de regular estes estados emocionais dá-nos uma nova perspectiva sobre a possibilidade de escolher o nosso estado emocional e não ser vítima das nossas emoções.

As pessoas que passaram por episódios traumáticos geralmente apresentam altos níveis de stress, ansiedade, comportamentos de prevenção, um estado de alerta contínuo, insónia, depressão, em suma, tudo isto fala de uma forte desregulação do sistema nervoso autónomo. Dada esta redução da qualidade de vida em pessoas traumatizadas, o desenvolvimento de recursos e ferramentas úteis para a sua estabilização e alívio sintomático no dia-a-dia torna-se vital.

Considerando a abordagem da Teoria Polivagal exposta, algumas destas pessoas podem estar presas num estilo de resposta permanente de "luta ou fuga", ou, no extremo oposto, congeladas e paralisadas na sua resposta diária. Da neurocardiologia sabemos que o coração está diretamente ligado à amígdala, a estrutura do sistema límbico envolvido na experiência emocional. Aprender a autorregular o sistema nervoso autónomo é uma experiência potenciadora para as pessoas,

especialmente para aqueles que perderam a confiança na sua capacidade de se acalmarem e experimentarem estados agradáveis.

Embora existam várias técnicas para o desenvolvimento do estado de coerência cardíaca, a base é a mesma e é descrita abaixo.

Trata-se de concentrar a atenção na área central do peito, onde o coração está localizado. Em seguida, imagine que o ar que inalamos entra diretamente no coração através do centro do peito. É importante respirar mais profundamente e com calma do que o habitual. Depois de um tempo, enquanto respiramos, podemos evocar um sentimento positivo ou regenerativo, como gratidão, apreço, amor ou compaixão por algo ou alguém. Quando conseguimos experienciar esta emoção tentamos ficar por alguns minutos com a intenção de amplificar este sentimento de bem-estar.

#### **1.1.4. O sistema familiar**

Não estamos sozinhos neste mundo. As nossas vidas estão cheias de legados que foram transmitidos em muitos casos de geração em geração. Hoje, as Constelações Familiares de Bert Hellinger dão-nos uma visão alargada do sistema familiar a que pertencemos.

Embora na nossa intervenção direta com as mulheres não entremos na abordagem das questões transgeracionais, o nosso olhar interno inclui cada um dos sistemas familiares das mulheres com quem trabalharemos. Entendemos que muito do que viveram está enraizado em experiências que vão além das suas histórias de vida e que envolvem pessoas que provavelmente não conheciam. No entanto, o que não foi reconhecido, libertado ou expresso procura a cura nas gerações seguintes. Muitas vezes, as dificuldades que se repetem na vida das pessoas respondem à lealdade invisível às pessoas no seu sistema familiar.

Para além deste olhar inclusivo e respeitoso dos facilitadores do grupo, vamos propor a realização do genograma para ajudar na integração do que ainda não foi reconhecido ou visto. Sempre de uma perspetiva abrangente, curiosa e livre de qualquer julgamento. Depois do genograma ser feito, ofereceremos frases curativas para que possam direcioná-las para o sistema familiar de onde vêm. A ideia desta proposta é gerar mais paz e liberdade pessoal na medida em que possamos deixar

o que se passou lá e depois com essas pessoas, e tirar as nossas vidas como está aqui e agora.

## **1.2. BIODANÇA PARA TRABALHAR COM MULHERES**

O sistema de integração Biodança foi criado por Rolando Toro como um método para melhorar a expressão e a integração da identidade. Uma das chaves deste sistema integrativo é a combinação de música e movimento. A Biodança não é dança livre, é um processo de transformação pessoal do contexto de grupo, onde existe inclusão e o sentimento de pertença e aceitação de cada pessoa no grupo.

Uma sessão de Biodança é uma experiência de transformação pessoal e, como tal, requer um espaço adequado, onde a calma é assegurada e não a interrupção da dinâmica. É importante criar um ambiente acolhedor e acolhedor, onde os participantes possam expressar e desenvolver o seu potencial vital e humano.

É necessário que a pessoa que dirige a sessão Biodança tenha sido treinada como facilitadora deste sistema. Em seguida, parte da base teórica que suporta este sistema integrativo está exposta.

### **1.2.1. Fases da progressividade**

A importância da continuidade e da progressividade é a base da Biodança . É essencial respeitar o ritmo do grupo para garantir uma evolução harmoniosa. Portanto, as sessões serão semanais. Abaixo estão especificados alguns dos aspetos fundamentais correspondentes às três fases ou momentos da evolução do grupo Biodança .

#### **FASE INICIAL**

Numa fase inicial, o objetivo é que os participantes se sintam bem-vindos, respeitados por quem são e pelo que trazem, bem como desenvolver o sentimento de pertença ao grupo em formação.

Nas primeiras aulas, a sessão tem como objetivo conectar-se com a alegria de viver, voltar ao corpo, sentir-se vivo através do movimento do corpo, ritmo, fluidez e jogos. Nesta primeira fase, a integração motora está ligada ao jogo, fluido,

harmonia e aprendizagem da coexistência. Nestas primeiras aulas os participantes aprendem a largar os movimentos, a desenvolver o seu ritmo e a dissolver as suas tensões; o objetivo é conectar-se com a sua capacidade de se sentir vivo, mais relaxado, respirar melhor e conectar-se com sentimentos internos de bem-estar.

As categorias de movimento nesta primeira fase são: ritmo, sinergia, espontaneidade, impulso, harmonia, equilíbrio, fluidez, coordenação, tom muscular, eutonia e postura.

Nesta primeira fase em que a integração motora está na base, promove-se a integração dos sistemas nervosos, imunes e endócrines. O cerebelo monitoriza e regula o comportamento do motor, especialmente os movimentos automáticos. Alguns recursos para esta fase inicial são:

- **Ritmo:** experimentar os diferentes ritmos é um aspeto fundamental nesta primeira fase (acelerado, lento, cadentious, médio).
- **Rodada:** através das rondas os participantes têm a oportunidade de entrar na reunião de grupo através do ritmo que pontua a música. As rondas iniciais serão rítmicas, enquanto mais tarde as rondas melódicas, nas quais a afetividade se desenvolve, podem ser incorporadas. As rondas caracterizam-se por serem conduzidas por movimentos de grupo e não individualmente. Se possível nestas rondas, os participantes entrarão em contacto com o seu corpo, através das suas mãos, para obter uma maior ligação. Exemplos de rondas são: ativação, desaceleração, rítmico, melódico, rock...
- **Caminhada:** Há uma grande variedade de tipos de caminhadas. De um passeio que se conecta com alegria, a caminhar calma e calmamente, através de caminhadas rítmicas e melódicas.
- **Coordenação e sincronização**
- **Exercícios lúdicos:** na fase de integração motora, o jogo é fundamental. O jogo vem da espontaneidade. O jogo envolve a relação com outras pessoas e a participação na alegria e relaxamento. A diversão é entendida pela ausência de expectativas de aprendizagem. No início, é importante que os jogos envolvam um mínimo de exposição e desafio motor, bem como um contacto mínimo. Todos estes fatores serão progressivamente incorporados organicamente e naturalmente com o percurso do grupo através das várias sessões.
- **Fluidez:** A fluidez no movimento é o ponto intermédio entre a tensão e o

relaxamento. Na Biodança existem múltiplas danças de fluidez, uma vez que ajudam a regular o tom muscular e, portanto, a aceder a um nível mais profundo, tom emocional.

- **Eutonia:** Eutónia facilita a comunicação eo encontro com outras pessoas, facilitando esse equilíbrio entre tensão e relaxamento. Este é o significado: Estado harmonioso de relaxamento físico e espiritual, obtido através de técnicas de concentração mental e relaxamento do autocontrolo dos músculos.

### **FASE INTERMÉDIA**

Numa segunda fase, estimula-se a dissolução de inibições e bloqueios, permitindo a ligação com as emoções e a parte afetiva. A dissolução de blocos crónicos e tensões ocorre na Biodança através do movimento dos chamados "segmentários".

A nível fisiológico, esta fase permite a ativação parassimpático através da estimulação do nervo vago, produção de acetilcolina, promoção de repouso e reparação orgânica. Alguns dos recursos nesta fase intermédia são:

- **Jogos vitalidade:** visam o desenvolvimento motor através de exercícios com um objetivo específico de aprendizagem (agilidade, controlo de velocidade, coordenação, elasticidade, extensão, fluidez, impulso, ritmo, salto, volta). Estes jogos favorecem o desenvolvimento de uma maior integração do movimento e, portanto, da pessoa.
- **Exercícios "segmentais":** entram na linha da dissolução das tensões emocionais (pescoço, ombros, peito/braço e segmentos da cintura).
- **Gestos expressivos:** ajudam ao desenvolvimento da dimensão afetiva pessoal e de grupo. Na medida em que o grupo é mais coeso e com uma maior permissão de expressão, podem ser introduzidos gestos expressivos para um maior contacto e intimidade entre os membros do grupo. Estes gestos promovem experiências de ligação que, por sua vez, são geradores de expressões autênticas de contacto humano e intimidade, culminando em abraços e carícias. Uma das dinâmicas para o desenvolvimento desta capacidade é que metade do grupo está com braços estendidos e mãos abertas com uma atitude de receptividade, e a outra metade numa posição de oferta. Depois, as posições são invertidas. A música evocará a ligação com a qualidade de dar

e receber.

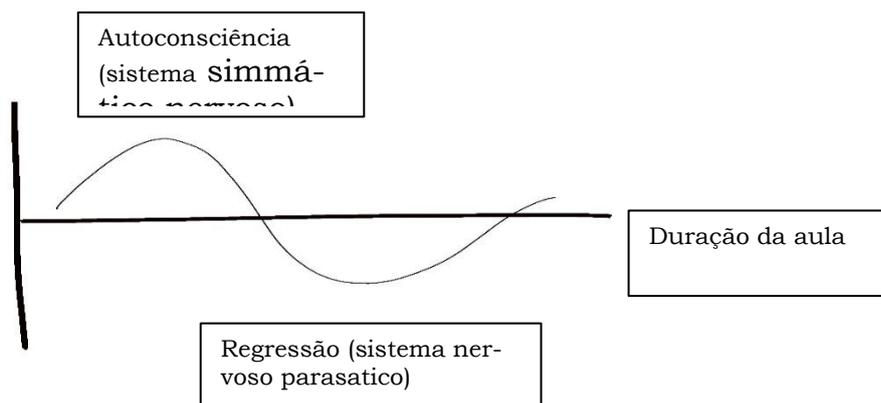
### **ESTÁGIO AVANÇADO**

Na terceira fase trabalhamos na integração expressiva-motora. Isto inclui as chamadas posições geradoras na Biodança . São gestos que, juntamente com a música, evocam experiências universais, acumuladas na história da humanidade.

- **Intimidade:** encontro e conexão com si mesmo. Investigação e experiência do nosso centro/eixo.
- **Valor:** experiência do sentido de auto-valor como uma criatura que faz parte do universo.
- **Proteger a vida:** ligação com a capacidade de cuidar, preservar e proteger a vida tal como ela se apresenta.
- **Dar, dar, pedir e receber:** desenvolvem sentimentos essenciais para que o fluxo afetivo seja dado na coexistência. A experiência destas posições ajuda a gerar relações sociais equilibradas e agradáveis.
- **Limitações:** É essencial desenvolver a capacidade de ouvir as nossas necessidades, bem como informar outras pessoas dessas necessidades. Através deste movimento, é promovido o conhecimento para interromper qualquer tipo de contacto ou abordagem desagradável ou invasiva para a pessoa. Trabalhar na capacidade de comunicar o desejo de aproximação, ouvir o limite da outra pessoa e informar sobre o seu próprio limite.

#### **1.2.2. A curva da sessão de Biodança**

A baseado efeito integrativo da prática da Biodança baseia-se na progressão após uma curva específica. O perfil desta curva é sinusoidal como visto abaixo, que persegue a harmonia orgânica e o efeito nervoso desejado.



### 1.2.3. A experiência na Biodança

A experiência é entendida como a experiência completa que se manifesta através de emoções, sensações e sentimentos. Ocorre no momento presente, aqui e agora, permitindo uma sensação corporal que abraça toda a pessoa.

Na Biodança distinguimos cinco linhas de experiência ou potencialidade: vitalidade, afetividade, criatividade, sexualidade e transcendência. Estas potencialidades estão no nosso ADN como espécie humana, ou seja, têm uma âncora biológica.

Ao trabalhar com o grupo feminino, concentrámo-nos principalmente nos três primeiros, dada a limitação do número de sessões. É importante, como acima referido, a progressividade nas sessões de Biodança para conseguir uma integração harmoniosa e natural. Vamos agora olhar para os fundamentos destas linhas de experiência.

#### **VITALIDADE**

Esta linha de experiência diz respeito ao aumento do nível de saúde, à capacidade de descanso, à harmonia orgânica e biológica, à motivação e à força para viver e ao impulso à ação. A vitalidade empurra-nos para estarmos atentos às nossas necessidades (nutrição, prazer, descanso, espaço...), dando-nos a energia para as satisfazer. A vitalidade promove e realça o instintivo. A vitalidade promove a estabilidade neurovegetativa e leva a uma respiração mais ampla.

O efeito da vitalidade ocorre a nível celular. Experiências revitalizantes afetam diretamente os sistemas nervosos, endócrinos e imunológicos. Existe uma secreção natural de hormonas, enzimas e neurotransmissor, que levam à restauração da

homeostase e autorregulação das funções biológicas básicas. Vitalidade está ligada a joie de vivre e entusiasmo. Vitalidade guia e dá força à vida. A agressão entendida como a capacidade de lutar e superar dificuldades.

Na Biodança a vitalidade é potenciada através dos exercícios de ritmo, impulso, potência, resistência, fluidez e respiração. Progressivamente, a experiência repetida deste potencial leva-nos a transmutar o medo para a coragem, o desequilíbrio orgânico na autorregulação, a fraqueza em força, o sofrimento na plenitude, a angústia em harmonia e a violência no amor.

As categorias de movimento desta linha de experiência são: variações no ritmo, impulso, salto, volta, coordenação, resistência, extensão, potência, equilíbrio, agilidade, flexibilidade, deslocação, controlo de velocidade, mudança de direção, tom, postura.

Alguns dos aspetos fisiológicos que melhoram com a vitalidade crescente são: reabilitação da respiração, desbloqueio do diafragma e equilíbrio neurovegetativo (simpático/parassimpático).

Os efeitos da melhoria da vitalidade no dia-a-dia são: melhor qualidade de sono, relaxamento, bem-estar orgânico, aumento da energia e aumento da vida.

Alguns exercícios para o desenvolvimento da Vitalidade são:

- Toques vitais: dê toques suaves aoseu corpo e/ou parceiro.
- A animação demovimento gira: dá um nível de energia mais elevado.
- Andando evocandoalegria.
- Caminhe com poder eliberdade.
- Extensões: permitir a recuperaçãodaelasticidade de artérias, tendões, músculos e articulações, favorecendo a agilidade e flexibilidade.
- Expressividade: o sorriso fácil é um sinal de vitalidade. Aqueles que têm a capacidade de se regozijar têmaenergia para viver. A alegria predispõe-se à vitalidadeeà ação.
- Força/tom.
- Fluididade: Um corpo fluido permite a livre circulaçãoeenergia através dela.
- Desaceleração: é importante saber descansar e abrandar o movimento para cuidar de nós mesmos e cuidar das nossas necessidades. Através da desaceleração, facilita-se a reparação de diferentes estruturas orgânicas.

## **SEXUALIDADE**

A sexualidade é muito mais do que sexo e genitalidade, é o prazer de viver. O erotismo e a expressão sexual têm muitas formas de se manifestarem. Todas as dinâmicas e danças relacionadas com a linha da sexualidade visam afrouxar os peitorais e salvar o prazer de caminhar, comunicar, sentir-se e sentir outras pessoas. É uma reaprendizagem do prazer de viver e desfrutar do cotidiano, de desconstruir a armadura cultural que associa a sexualidade à sujidade, para permitir uma sexualidade com beleza, inocência e sacralidade.

Na Biodança, todos os exercícios melhoram a corporeidade como um processo de evolução pessoal. É importante ter em conta o perfil e a história das pessoas com quem trabalhamos, pois será essencial respeitar a progressividade nas propostas que fazemos nesta linha de experiência. Embora a maioria das pessoas goste de ser acariciada, nem todas estão prontas para complementar esta experiência. Será essencial explicar as propostas da linha da sexualidade para que sejam contextualizadas e pressuponha uma experiência agradável e não angustiante. Neste sentido, será também importante ter em mente a capacidade de estabelecer limites e respeitá-los, com o objetivo de criar um espaço confortável para todos.

Um aspeto que incorpora esta linha de experiência é a sinuosidade no movimento. Música com ritmos latinos, samba, salsa, jazz, e você é convidado a desfrutar do prazer de se mover. Chamar a atenção para a área pélvica e escapular. Um dos exercícios-chave é o segmento pélvico. O efeito diário da experiência da sexualidade na Biodança é a ligação com o prazer das coisas do dia-a-dia, como banhos de sol, degustação de alimentos, o cheiro a frutas e aromas, um banho, etc. Em suma, trata-se de redefinir o prazer, poder abrir-se a ele, desfrutar e não culpar.

Aqui estão alguns exercícios que facilitam o desenvolvimento da linha de experiência da sexualidade:

- Rítmico redondo com movimentos sinuosos.
- Caminhando evocando a alegria e o prazer de estar lá.
- Coordenação rítmica com sinuosidade em pares.
- Aproveitando a oportunidade: Mudanças imediatas quando a música é interrompida. Este exercício cria um caos alegre e agradável, permitindo que as mulheres se movam livremente.

- Dança do movimento pélvico.
- Banhos lúdicos: pode ser feito em grupos de três ou individualmente. Trata-se de simular um banho, primeiro molhar as mãos com água, lavar o corpo, ensaboar mais tarde, enxaguar com água, secar com uma toalha.
- Segmento ou pélvica.
- Segmentary dabolos.

### **CREATIVITÀ**

Segundo Rolando Toro, "a criatividade é, assim como a função sexual ou a função de auto-transcendência, uma extensão do processo de vida". Na linha da experiência da criatividade, a expressão natural dos impulsos criativos é exaltada. Neste sentido, a criatividade é a força que nos permite transcender os padrões padronizados e automáticos das nossas vidas. Conectar-se com a criatividade é abraçar o caos, permitindo-se ir além das margens convencionais e estabelecidas.

Na linha criativa, o jogo, a experimentação, a experimentação, a experimentação, a experimentação, a experimentação do "sabor do novo" e até mesmo a cometer erros sem moralização são facilitados. A evolução da vida envolve tentativa e erro, e o mesmo se aplica ao ser humano. Quem não estiver errado, não acredita. O instinto exploratório é o que nos leva a ser criativos, a sair da alcateia e a sermos capazes de encontrar a nossa singularidade. Kierkegaard disse que "aventurar-se é arriscado, mas parar de ousadia é perder-se a si próprio". A linha da criatividade encoraja-nos a ser mais do que todos são.

Nas sessões de Biodança, a criatividade visa evocar experiências de permissão de expressão, tanto corporal como vocal. Trata-se de ultrapassar os "mandatos repressivos", de sair dos movimentos estereotipados e mecânicos.

Algumas das dinâmicas que promovem a expressão da linha de criatividade na Biodança são:

- Sincronização com mudança de ritmo: pode ser feito em solteiros ou pares.
- Expressões de sons vocais.
- Dança rítmica com salto.
- Extensão máxima de pé e deitada
- Yang Dances: O movimento envolve impulso, encaminhamento, salto e

viragem.

- Yin dança: o movimento é redondo, sinuoso, de lembrança e intimidade.
- Canção de nome
- Dar e receber a flor: o objetivo é desenvolver expressão e criatividade, integrando afetividade. Oferecemos a cada pessoa uma flor diferente, evocando a singularidade da pessoa que a dá e da pessoa que a recebe.
- Coreografia gratuita: O objetivo é facilitar a liberdade de expressão do movimento.
- Libertação de movimentos periféricos: libertação de braços e pernas, manutenção de articulações flexíveis e movimentos voluntários mínimos.
- Caminhe com força e liberdade: atreva-se e procure o seu próprio caminho no mundo.

### **AFETIVIDADE**

Afetividade entendida como "o mundo dos sentimentos", como referiu Rolando Toro. A linha de experiência de afetividade está implícita em todas as sessões da Biodança, desde a fase inicial até às fases mais avançadas. É importante ter em conta que, tal como nas outras linhas de experiência, se manterá uma progressividade nas propostas que trabalham na afetividade, tendo em conta o clima do grupo. Afetividade implica uma ligação, e nesse sentido, será necessário respeitar o ritmo de cada pessoa no grupo. Definir limites faz parte da integração do potencial afetivo. Estabelecer limites e respeitá-los é um ato de amor para si mesmo e para a outra pessoa.

Como acontece fora de um grupo de Biodança, o contínuo da afetividade implica desejos, expectativas, medos, frustrações, ciúmes, inveja, dor, felicidade, alegria, compaixão, amizade... É por causa desta amplitude de emoções que a nossa sociedade teme o encontro afetivo com a outra pessoa. Sem dúvida, acarreta um risco para a nossa estrutura de personalidade ou máscara. Portanto, abrimo-nos à afetividade envolve aprender com a rejeição.

A linha de afetividade começa na Biodança a partir da aparência. No encontro através do olhar aprendemos novamente a olhar sem ter que agir ou colocar palavras. Com este novo olhar contemplativo que desenvolvemos na Biodança, ficamos conscientes da singularidade de cada pessoa, tão semelhante e diferente de nós ao mesmo tempo. O domínio musical na linha de afetividade centra-se na melodia. O

ritmo é a ligação através da alegria; melodia é o laço através da afeição e da intimidade.

Alguns dos sentimentos evocados nesta linha são ternura, compaixão, solidariedade, um sentimento de pertença e amor à comunidade. A nível fisiológico, a experiência da afetividade envolve a produção de neurotransmissores vinculativos como a oxitocina e a vasopressina.

A integração da afetividade nas nossas vidas leva-nos a uma maior capacidade de intimidade, ao equilíbrio entre dar e receber, a um aumento da autoestima e a superar o medo da rejeição.

Alguns dos aspetos que indicam a evolução na linha de afetividade são:

- Aprender a estabelecer limites.
- Encontro de relações nutritivas.
- Equilíbrio entre dar e receber.
- Facilitar o auto-bem-estar e a comunidade.

Alguns exercícios de afetividade na Biodança são:

- Tour pela poética do olhar.
- Dança da amizade: caminhar juntos olhando na mesma direção.
- Coordenação e sincronização rítmica-melódica.
- Dançando para a outra pessoa.
- Fã chinês: em pares, uma pessoa à frente da outra, brincam com os olhos imaginando que têm nas mãos um fã chinês por trás do qual podem esconder-se do olhar da pessoa à sua frente.
- Dança da oposição harmónica: duas pessoas, cara a cara, procuram estabilidade e uma base para se moverem. Colocam as mãos na palma da mão com a palma da mão. Trata-se de pressionar com a resistência da outra pessoa para se aperceber da resistência pessoal e da capacidade de estabelecer limites.
- Dança: Vá ao centro revelando identidade.
- Dança sensível no braço.
- Segmentário das mãos.
- Curva afetiva lenta .

## **TRANSCENDÊNCIA**

A transcendência é entendida como a capacidade de ir além da auto-percepção, a nossa realidade individual. Fazemos parte de um todo e é através do desenvolvimento da linha de transcendência que aceitamos sentir-nos parte integrante desse todo. A Biodança pretende incorporar a experiência da transcendência do corpo, superando preconceitos morais sobre o corpo e a alma. A nível físico estamos ligados a outros seres através da respiração. Tomamos o ar que outros seres já tomaram. Estamos inevitavelmente ligados.

A linha de experiência da transcendência estimula a expansão da consciência. A transcendência começa com vitalidade, com a auto-consciência intensificada. Num nível mais profundo, de nos sentirmos tão vivos, vivemos a vida transbordando para além do nosso ser. Da intensificação da auto-consciência à auto-dissolução. Neste momento já não sou só eu, mas expandi os meus limites. Apesar de ver o meu limite corporal, sinto-me mais largo, os sentidos abrem-se mais e a consciência expande-se. Completamente aberto e permeável para sentir a grandeza do nosso ser mais puro, a nossa identidade sagrada. É o ponto mais alto da experiência da transcendência, é o estado de fusão com o todo.

O desenvolvimento da transcendência envolve a entrada de estados regressivos transitórios através do transe. Entendemos o transe na Biodança como aquele passo da consciência intensificada de si mesmo para o estado de regressão ao primordial.

De uma forma harmoniosa, a curva fisiológica da sessão de Biodança leva-nos a poder transitar neste estado a partir da segunda metade da sessão. A profundidade da regressão será feita de acordo com o nível e predisposição do grupo. O regresso do estado de transe é o momento mais importante em que trabalhamos na linha da transcendência. Este regresso é um renascimento biológico e psicológico. A nossa consciência expandiu-se e a nossa experiência do mundo muda. Tudo à nossa volta parece mais vivo, mais bonito e harmonioso. Experimentamos a celebração da vida. Houve uma profunda integração do eu.

Alguns exercícios importantes são:

- Criar um espaço pessoal.

- Caminheserenamente assumindo a nossa grandeza.
- Vire o balanço com a reunião delooks.
- Abraços de gratidão.

#### **1.2.4. Problemas estruturais na Biodança**

##### **PRÉ-VISUALIZAÇÃO DA ENTREVISTA**

Uma das primeiras coisas a ter em mente antes de iniciar uma sessão de Biodança é encontrar-se com os membros do grupo antes do início do workshop. Nesta breve reunião recolheremos informações sobre a situação pessoal, bem como sobre a possível experiência da pessoa com a Biodança . Algumas das questões relevantes a conhecer serão:

- Problemas de saúde que requerem cuidados específicos (cardíacos, respiratórios, ossos, hipertensão, intervenções cirúrgicas... ).
- Contacto com outros tipos de intervenções terapêuticas (bioenergética, psicoterapia, etc.).
- Drogas atuais.
- Áreas ou áreas que gostariam de desenvolver.

Caso tenha experiência com a Biodança , pergunte sobre o tempo de prática, o que trouxe consigo e quais os aspetos que encontra mais difícil na prática.

##### **A PALAVRA**

Na sessão de Biodança a palavra é usada apenas pelo facilitador da sessão. É importante aceder à experiência somática para permitir a experiência. A expressão verbal leva-nos ao pensamento e perde-se nas reviravoltas cognitivas em que normalmente nos movemos diariamente.

Por outro lado, a pessoa que facilita a sessão usará a linguagem apenas para indicar de forma clara e precisa o slogan do exercício. Voltar a fazer digressões ou explicações redundantes facilita a ativação cognitiva desviando a atenção do corpo.

## **SLOGAN**

Entendemos por slogan na Biodança uma breve explicação sobre o exercício proposto. É importante que o slogan seja o mais curto e conciso possível. O slogan tem quatro elementos:

- Nome do exercício (o que é feito).
- Descrição do exercício e possível exemplo (como é feito).
- Efeito do exercício no corpo (objetivo).
- Consciência do exercício (significado existencial).

Estes elementos do slogan não devem ser todos nomeados. Em qualquer ocasião, alguns ou todos podem ser escolhidos. No nosso trabalho com as mulheres, vamos destacar a descrição do movimento e o efeito biológico ou objetivo do mesmo.

Existem algumas expressões que não são recomendadas a usar ao dar slogans, tais como:

- *Vamos tentar...*
- *Trabalhamos...*
- *Vou provar...* (podes usar o "I'm Gonna show")
- *Vamos sentir-nos agora...* (pode usar "evocar/convidar")

E da mesma forma, é conveniente evitar a apresentação de danças com frases negativas como: "*estamos todos sujeitos a muito stress...* ", "*a nossa cultura incentiva o individualismo...* ".

Por outro lado, os slogans devem ter em conta o nível cultural, social e geracional do grupo. O slogan é exclusivamente verbal, ou seja, devemos evitar acompanhá-lo com gestos ou movimentos da dança correspondente. Não só o uso da linguagem é importante na sessão de Biodança, como também a modalidade gera um clima de convite para se ligar à proposta. Por conseguinte, o tom de voz e postura do facilitador deve ser coerente com o exercício proposto. O tom deve ser de convite, de sugestão, não de pergunta ou de autoritarismo. Por exemplo, os exercícios da linha de vitalidade e criatividade requerem um tom mais enérgico na voz; A afetividade exerce um tom mais suave e quente, bem como uma postura de intimidade. Após a atuação do slogan, a música é tocada e a dança correspondente é

executada.

### **1.3. GRUPO PILOTO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL E BIODANÇA PARA O PROJETO DEEP ACTS**

Com base nas bases teóricas acima referidas, concebemos um tipo de curso dirigido a mulheres que sofreram ou sofrem de "relações abusivas". Abaixo, a estrutura e o conteúdo do curso são detalhados para que possa servir de referência em outros contextos de intervenção terapêutica, assente na Educação Emocional e movimento integrativo através da Biodança .

Inicialmente, o curso-piloto foi proposto para as mulheres envolvidas na violência baseada no género. No entanto, finalmente, os participantes que assistiram aos encontros eram mulheres com perfil de cuidador, em que muitas vezes havia relações de poder abusivas com os pares, especialmente com os parceiros.

A nossa abordagem inicial era conhecer a realidade e as necessidades que estas mulheres apresentaram hoje, em relação ao seu desempenho pessoal diário, de forma a enfrentar os recursos e ferramentas mais convenientes para essa realidade.

Os facilitadores, dentro do curso, criam um ambiente seguro onde os participantes podem sentir-se acolhidos e capacitados para partilhar e expressar tudo o que precisam.

Especificamente, o curso incluiu 12 reuniões na sede do RUMBOS, nas quais participaram seis mulheres.

Cada sessão do curso consistia em dois espaços diferentes. Uma primeira parte de partilha do que precisavam de partilhar em relação ao tema discutido na sessão anterior, e uma segunda parte, após o intervalo, em que se realizou a sessão Biodança .

No primeiro passeio de receção pudemos avaliar a capacidade de sensibilização que os participantes estavam a desenvolver em relação às formas de cuidar de si mesmos, bem como à adequação dos recursos que trabalharam em cada sessão. Por outro lado, as fotos e vídeos tirados durante a sessão Biodança ajudaram-nos a ver a progressão do grupo.

Além disso, no final do curso, foi dado aos participantes um questionário

desatisfação/avaliação para atribuir um índice de qualidade na fase final da investigação.

No final de cada sessão, o trabalho realizado pelos participantes foi salvo, sob reserva do consentimento da sua privacidade.

### **1.3.1. O contexto no curso piloto**

O local onde o curso piloto foi realizado é o centro RUMBOS, onde temos uma espaçosa sala, com luz natural e luzes quentes ajustáveis para as atividades planejadas. As lâmpadas quentes ajustáveis são adequadas para se adaptarem a diferentes tempos, criando ambientes específicos dependendo da atividade ou do momento. Para nós, como facilitadores do curso, é importante cuidar destes aspetos, uma vez que longe de uma visão estética, estes fatores ajudam o sistema nervoso a reduzir o nível de alerta e os participantes podem ligar-se à sua vulnerabilidade. Na sequência desta ideia, decidimos fazer a sessão na sexta-feira à tarde, uma vez que o centro está particularmente tranquilo. Juntamente com a luz e o silêncio, um suave cheiro de incenso normalmente agrada e favorece a receção das mulheres.

Nós, como terapeutas, decidimos organizar as almofadas onde queríamos sentar-nos formando um círculo no centro da sala. Sentar-se no chão em vez de cadeiras facilita a escuta de um lugar mais espontâneo e, portanto, mostrar-nos de uma forma mais natural. No quarto havia cobertores, se necessário. Tínhamos, nas proximidades, uma peça de mobiliário com diferentes materiais, como lençóis, lápis coloridos e vários tipos de materiais criativos. Deveria também existir uma área para salvar o trabalho e o processamento das mulheres em todo o processo terapêutico.

É importante organizar uma área ou mesa equipada com chaleira, copos, copos e todas as coisas úteis para servir lanches. É também essencial ter uma área de armazenamento para todo o material de limpeza.

### **1.3.2. A estrutura e o conteúdo do curso**

O grupo tinha uma periodicidade semanal; cada reunião durou três horas, embora no planeamento, o que fizemos inicialmente, tínhamos contemplado uma duração

de duas horas e um quarto.

O tempo de cada sessão foi organizado de acordo com o esquema apresentado abaixo.

### **BOAS-VINDAS ÀS MULHERES**

O tempo de recepção em cada sessão é importante. É o momento de transição entre o espaço exterior, onde muitas vezes as suas necessidades não são prioritárias, e um espaço de segurança em que se conectam com o que sentem e precisam. É o momento em que cada mulher expõe o que sente e os acontecimentos relevantes que ocorreram durante a semana.

### **SESSÃO DE EDUCAÇÃO PSICOLÓGICA**

É o tempo da fala, da expressão, da intimidade e da vulnerabilidade.

Apesar de todos os dias termos um esquema do trabalho a ser feito ou do recurso a ser tratado, adaptámo-nos ao grupo para nos adaptarmos às necessidades do momento. Por isso, a ronda inicial de recepção, na qual cada mulher expõe o que sente e os acontecimentos relevantes vividos durante a semana, serve de gancho para iniciar atividades.

A partilha num grupo das reflexões e elaborações feitas por cada uma das mulheres, envolve um processo de autorreconhecimento e capacitação pessoal. A escuta empática por parte das mulheres reforçou a participação de todas elas. Nesse sentido, à medida que progredimos nas sessões, a necessidade de nos expressarmos e de partilharmos uns com os outros foi maior. Para nós, como facilitadores, o nível de participação é um índice de auto-reafirmação e confiança.

Os temas e dinâmicas propostos nesta parte de cada sessão são listados abaixo:

- **Tour** de apresentação do grupo cujo objetivo é partilhar experiências pessoais e criar um grupo de apoio.
- **Espaços de reflexão** sobre a importância do autocuidado, do conhecimento das emoções, da consciência e da importância de assumir as responsabilidades na vida real.
- **Realização da constelação de áreas vivas**: elaboração de um diagrama em

que seja atribuído um valor de 0 a 10 para cada área da vida. O objetivo desta iniciativa é facilitar a consciencialização da situação atual, para que a partir daí possamos avaliar as necessidades do momento.

- **Dinâmica e exercícios para conhecer estratégias de autocuidado**- lista do que você toma "cuidar de mim" e o que "não cuidar de mim" (aqui incluímos tanto ações como pensamentos). Reflexão sobre padrões de autocuidado: onde aprendi a cuidar de mim assim? (Escala de autocuidado. Anabel González, Dolores Mosquera, Jim Knipe, Andrew Leeds & Miguel Angel Santed, 2017).
- **Conhecer o nosso sistema nervoso**: elaboração do mapa autônomo pessoal (Deb Dana), cujo objetivo é adquirir habilidades de auto-gestão do estado psico-emocional.
- **Local de calma**: conecte-se com um lugar real ou imaginário que seja uma fonte de tranquilidade e calma para a pessoa. Torna-se mais fácil para as mulheres conectarem-se com sensações corporais, recriando imaginativamente este cenário por um tempo. Em seguida, são convidados a representar o seu lugar de calma no papel.
- **Técnica de coerência cardíaca**: explicação e prática.
- **Elaboração do genograma** de cada um dos participantes: importância de conhecer o nosso sistema familiar do respeito e da gratidão.

### **DESCANSE**

Este intervalo de 15 minutos tem uma dupla intencionalidade. Por um lado, oferecer às mulheres um espaço desestruturado onde possam comunicar de uma forma mais informal e gerar uma rede de apoio. Acreditamos que um espaço de encerramento da primeira parte da sessão, mais cognitivo, é necessário para poder entrar na sessão de movimento em que não usamos a palavra. Finalmente, a oferta de certos alimentos e bebidas é também considerada um sinal de atenção para eles.

### **SESSÃO DE BIODANÇA**

Os aspetos discutidos nas sessões da Biodança foram: identidade, coragem, força, poder, sensibilidade, fluidez, libertação de tensões, limites, liberdade de expressão, vergonha e equilíbrio entre dar e receber.

### **LICENÇA FINAL**

Consideramos o momento de despedida em cada sessão em paridade com as boas-vindas iniciais. No final da sessão Biodança , juntamos as mãos ou a vida como um sinal de apoio e de união de grupos. O espaço para uma palavra ou expressão curta abre naquele momento antes de dizer adeus até ao dia seguinte.

Como facilitadores, observamos como as mulheres deixam o centro e a relação que estabelecem entre elas.

### **1.3.3. Facilitadores**

Consideramos importante salientar algumas das atitudes e aspetos a ter em conta quando se trabalha com um grupo de mulheres destas características. Alguns destes aspetos são:

- ✓ Escuta ativa.
- ✓ Atitude calma e calma.
- ✓ Intervir sem julgamento ou correção.
- ✓ Dar moderação emocional.
- ✓ Promover a reparação através do acompanhamento de sensações e emoções corporais.
- ✓ Transmita confiança na capacidade de curar.

## **1.4. CONCLUSÕES DO GRUPO-PILOTO SOBRE EDUCAÇÃO EMOCIONAL E BIODANÇA**

Abaixo, apresentamos algumas das reflexões e considerações finais após a realização do grupo piloto de Educação Emocional. Pretendemos facilitar a realização do curso para aqueles que desejam tomar como referência a nossa abordagem ao trabalho com as mulheres.

### **TEMPO ESTIMADO**

Uma das observações que consideramos mais relevantes no que diz respeito à

dinâmica do curso foi a dificuldade de encerrar, na mesma sessão, a parte da psicoeducação e a da Biodança . Durante o desenvolvimento do curso, vimos que precisávamos de um tempo mais longo do que inicialmente estimado para ser capaz de lidar com a parte psicoeducacional.

O grupo de Educação Emocional foi inicialmente previsto para uma duração de 2 horas e 15 minutos, semanalmente. No entanto, notámos a necessidade de estender o tempo para o curso, estimando a necessidade de 3 horas por sessão. Uma alternativa ao formato utilizado no nosso curso piloto poderia ser alternar sessões semanais de psicoeducação e Biodança , bem como prolongar a duração do curso de 2 meses e duas semanas para 5 meses.

### **PARTICIPAÇÃO**

Das 8 mulheres que inicialmente estavam interessadas no curso, 5 foram finalmente as que completaram todas as sessões. Um dos participantes teve de estar ausente nas últimas quatro sessões por razões de trabalho. Duas outras mulheres só marcaram presença na primeira sessão e, apesar de terem mostrado grande interesse no primeiro encontro, não regressaram.

Um dos fatores mais importantes que influenciou a frequência regular do curso pelas mulheres foi a dificuldade de gerir as crianças durante o período de sessão. Antecipando esta situação, organizamos um espaço protegido coordenado por voluntários do grupo escuteiro. Após a experiência realizada, consideramos este recurso muito útil para facilitar a presença regular de mulheres no grupo.

### **HORA DE PARTILHAR UM GRUPO**

Sem dúvida, um dos espaços e benefícios mais gratificantes para as mulheres do curso foi o tempo passado a partilhar as suas experiências com os restantes participantes do grupo. Este espaço permite-lhes sentir-se vistos e bem-vindos, algo que muitos deles nunca experimentaram antes.

Por outro lado, o espaço para partilhar permite que muitas mulheres se assemeliassem a aspetos pessoais, formas de pensar e agir que não tinham sido previamente levantadas. Esta consciência confere-lhes um maior grau de liberdade de escolha e, portanto, adquirir a responsabilidade por si mesmos.

Um dos temas centrais, e mais presente ao longo do percurso, foi a necessidade de procurar apoio para poder dar a si mesmo o espaço de "autocuidado" de que necessitam. A maioria destas mulheres tem um perfil de cuidador, pelo que já estão habituadas a fazer tudo sozinhas, seguindo o mandato "é preciso cuidar de si mesma; pedir ajuda é fraco. Neste sentido, algumas destas mulheres têm gerado uma mudança (usando este modelo de ação diariamente), sendo capazes de incorporar a ajuda de familiares ou conhecidos para terem o que precisam.

### **ALGUMAS DAS PROPOSTAS DURANTE O CURSO**

Foram abordadas várias propostas durante o curso piloto com mulheres. Abaixo nomeamos alguns dos que foram mais benéficos para os participantes do grupo.

- **AUTO-CUIDADO:** dar a conhecer as diferentes formas de "auto-cura" foi a espinha dorsal do curso. Neste sentido, todas as mulheres têm sido capazes de refletir sobre o seu dia-a-dia e analisar os momentos em que cuida de si e dos mais nocivos, ajudou as mulheres a utilizarem essas dinâmicas que ajudam o seu processo de crescimento e melhoram a qualidade do bem-estar pessoal. Além disso, os mecanismos de funcionamento destes processos permitiram-lhes desenvolver um olhar mais compassivo sobre si mesmos e.
- **LUGAR DE CALMA:** A criação do "lugar de calma" associado à técnica de coerência cardíaca foi particularmente reconfortante e restauradora para a maioria dos participantes. Apenas uma mulher, com um nível muito elevado de ansiedade, não queria fazê-lo.
- **COMPREENSÃO DA ORIGEM:** Temos observado a necessidade de passar mais tempo a refletir sobre a família de origem e a influência que tem tido no nosso comportamento na idade adulta. A imposição destes aspetos deu-nos um maior grau de liberdade para podermos escolher o que queremos na vida atual. Os participantes mostraram muito interesse e surpresa ao saberem das repercussões pessoais recebidas através de relações com os pais e familiares.

Uma das propostas inovadoras que fizemos no grupo-piloto foi o trabalho com constelações familiares. Nesse sentido, a dinâmica da criação do genograma, bem como as frases curativas que poderiam "assimilar" o sistema familiar numa visualização

direta, foi particularmente conciliadora para as mulheres envolvidas no laboratório. Muitas vezes, estas mulheres estão envolvidas em relações abusivas, e têm um passado com dinâmicas semelhantes, que são transmitidas de geração em geração. Poder "ver" esta dinâmica e internalizar é profundamente curativo para eles e, conseqüentemente, para o sistema familiar a que pertencem.

As mulheres do grupo mostraram grande interesse por esta proposta.

### **A IMPORTÂNCIA DA PROGRESSIVIDADE NA BIODANÇA**

Durante as sessões de Biodança, observamos a evolução do grupo em relação à tolerância, ao "carinho positivo". Na Biodança, grande parte da sessão destina-se à linha de experiência da afetividade. Observou-se como a forma de olhar uns para os outros e a proximidade física aumentavam, respeitando o ritmo individual de cada participante. Isto é particularmente valioso dada a complexidade que ocorre a nível social em relação à expressão da afetividade. A experiência que algumas das mulheres tiveram nas sessões de Biodança foi reveladora.

Foi também evidente a diferença em algumas das danças que foram propostas nas sessões. A posição geradora de identidade implica a ligação com a parte mais íntima de si mesmo. Nas primeiras sessões, observou-se a dificuldade de entrar em memória para se sustentar nessa identidade. No final do curso, a maioria das mulheres entrou em contacto íntimo consigo mesmas de uma perspectiva mais natural. Algo semelhante observamos na posição geradora de valor, na qual é convidado através da posição corporal e da música para se conectar com o seu próprio poder e valor interno.

Finalmente, as mulheres fizeram as suas elaborações no final do curso. Foi interessante, e revelador para eles, observar onde estavam quando começaram o laboratório e a mudança feita através desta experiência.

Todas as mulheres que terminaram o curso mostraram a sua gratidão pelo trabalho feito no curso-piloto. Todos comentaram o benefício de conhecer muitos dos recursos propostos, bem como o espaço oferecido para partilhar parte das suas experiências e sentimentos.

## **BIBLIOGRAFIA**

### **EDUCAÇÃO EMOCIONAL E NEUROCIÊNCIA**

Anabel González. *Lo Bueno de Tener un Mal Día: Cómo Cuidar de Nuestras Emociones para Estar Mejor*. Madrid, Editorial Planeta, 2020.

Stephen W. Porges. *La Teoría Polivagal: Fundamentos Neurofisiológicos de las Emociones, el Apego, la Comunicación y la Autorregulación*. Madrid, Ediciones Pléyades, 2016.

Deb Dana. *La Teoría Polivagal en Terapia*. Barcelona, Editorial Eleftheria, 2019.

Peter A. Levine. *Sanar el Trauma. O Art*. Madrid, Editorial Alfaomega, 2013.

### **CONSCIENCIALIZAÇÃO**

Jon Kabat-Zinn. *La Práctica de la Atención Plenária*. Barcelona, Editorial Kairós, 2007.

Jon Kabat-Zinn. *Mindfulness en la Vida Cotidiana*. Barcelona, Paidós, 2009.

### **BIODANÇA (BIODANÇA )**

Rolando Toro. *Biodança ; El principio biocéntrico; A inteligencia afetiva*.

Antonio Sarpe. *Programa Antonio Sarpe*. Caligrama Editorial, 2017.

Jader Tolja. *Francesca Speciani. Pensar con el Cuerpo*. Editorial de Nuevo Extremo, 2006.

María Lúcia Pessoa Santos. *Clínica Biodança . Atención de Salud y Cuidado de la Vida*. Editorial Contracultura, 2014.