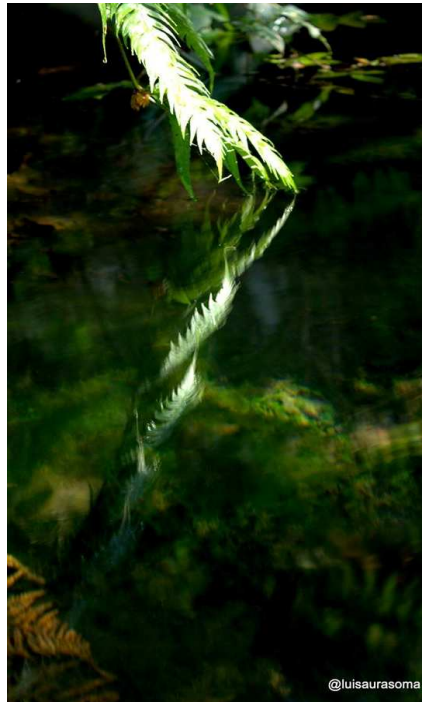




International Biocentric Foundation
Escola de Biodanza SRT de Portugal



CONTACTO E CARICIAS EM BIODANZA

Uma poética da Pele

Sofia Bouçadas

Monografia apresentada à Escola de Biodanza SRT de Portugal como requisito parcial para obtenção do Título de Facilitador(a) de Biodanza, pela INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION.

Orientadora: Irene Franco (IBF nº POR 1018)

Outubro 2016

Mesa de Validação:

António Sarpe

(Facilitador Didata, Diretor da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal)

Nº IBF: REG SP 8515

José Neves

(Facilitador Didata, Coordenador da Escola de Biodanza Sistema Rolando Toro de Portugal)

Nº IBF: REG POR 1225

Fernanda Pinto

(Facilitadora Didata)

Nº IBF: REG POR 1430

Monografia validada em _____ de _____ de _____.

Agradecimentos

Cruzo-me com a Biodanza num momento fundamental de transformação da minha vida e com muita alegria aceitei este desafio de Viver a Vida na sua plenitude.

Agradeço profundamente a possibilidade deste encontro que me apoiou, suportou, alegrou, e acima de tudo abriu portas às novas descobertas e reencontros com as diferentes partes do meu Ser e com toda a humanidade com quem me fui cruzando durante estes anos.

Irene Franco, agradeço-te a forma carinhosa, sábia e disponível com que me apresentas a Biodanza e me acolheste no grupo fantástico. Agradeço-te também todo o apoio, suporte e inspiração que, ao longo do tempo, tens vindo a impulsionar neste meu caminho.

Agradeço a todas as pessoas do meu grupo regular e de aprofundamento que foram a matriz base para o meu desenvolvimento humano. A presença, o afecto, o reconhecimento, a alegria e risadas, os desafios e o amor que durante este tempo fomos partilhando juntos.

Um agradecimento especial à Xana Condeço Pinto, minha companheira de caminho de vida e de facilitação de grupo regular com quem tenho partilhado de forma mais íntima todo este caminho.

Agradeço aos meus alunos pela vossa presença, carinho, disponibilidade de podermos juntos caminhar nesta fantástica jornada de desenvolvimento humano e o voto de confiança que me dá a possibilidade de me descobrir como facilitadora.

Bem Haja, Rolando Toro, António Sarpe, Nuno Pinto e todos os facilitadores que se têm empenhado e espalhado esta “mensagem” Biocêntrica que continua sempre vindo das estrelas.

Resumo

Com esta monografia pretendo aprofundar o entendimento sobre como o contacto e as carícias são fundamentais na sobrevivência da espécie e na vivência relacional dos seres humanos.

O Contacto faz parte da vida e é um dos meios fundamentais no estabelecimento de vínculos humanos, na forma como interagimos e nos relacionarmos com o mundo exterior. Somos seres sensoriais que nos reconhecemos a nós mesmos e ao outro através dos nossos 5 sentidos, através da forma, como sendo lindas estrelas na terra, expressamos as nossas emoções, as nossas sensações, os nossos pensamentos e todo o nosso potencial.

A Carícia é uma das formas de contacto que nos liga pela poética pessoal e senciante, da nossa afectividade e da nossa sexualidade.

Neste sentido, com esta monografia pretendo explorar o modelo do sistema de Biodanza de Rolando Toro, através do seu corpo teórico e da sua metodologia, e como este preconiza a integração do contacto e carícias, como poética da pele, na vida e no desenvolvimento do potencial humano plasmado na forma rica e soberana de estabelecermos vínculos afectivos e eróticos.

Abstract

I pretend with this monography study and go a little bit deep in this knowledge and wisdom about the concepts of Contact and Caress, and how they are fundamental to the survival of the species and to the way we relate with each other.

There's no life without contact, and this is the one of the most important way to deeply connect with life through the way we interact and relate with the world. We are sensitive human beings that we can recognize ourselves and the other through our 5 senses, through the way we express our emotions, our sensations, our thoughts. That's why In Biodanza we dance with through these issues. Through this we can develop our potential like a beautiful stars in the earth.

In this sense, with this monography i intend to explore the Biodanza system by Rolando Toro, through its theoretical and methodology , and how it advocates the integration of contact and caresses, as poetic skin in a poetic life and development human potential shaped in the rich and sovereign way to establish emotional and erotic ties.

ÍNDICE

Agradecimentos.....	3
Resumo.....	4
Abstract.....	5
Introdução	8
Capítulo I - Bases fisiológicas e comportamentais:	10
Contacto e Caricias	10
1.1 A Pele.....	11
1.2 A Sabedoria do Contacto Táctil.....	17
1.3 Os Vínculos Humanos	24
1.3.1. Vínculos Afectivos e Eróticos	26
1.3.2 A Identidade, o Contacto e Cultura.....	29
Capítulo II - O Contacto e Caricias em Biodanza	35
2.1 O Contacto.....	35
2.2 As Caricias.....	40
2.3 As Danças.....	47
III. Conclusão	68
IV. Testemunhos	70
Bibliografia	74

Comienzo

Por: Rolando Toro Araneda

Todo se inicia en el contacto
caricias, dibujos, raíces.
Todo se inicia en el olor de la vagina
la sensación de estar
de nuevo navegando
sumergido en el líquido amniótico
dulcemente contenido, sin límites.
Todo se inicia en la mirada.
encontrarte de nuevo
¡bendita seas!
¿qué dulzura es ésta?
Todo se inicia en la lengua
el sabor del mar
los higos concentrando dulzura,
los sexos, la humedad,
la turgencia, los frutos.
Todo se inicia en las manos
en acciones, en caricias
en el giro de una llave
en el adiós
Somos puro comienzo, en el caos
de abundancia.

Introdução

Este tema surge de um contexto da minha própria vivência neste percurso com a Biodanza, como aluna e da observação de todos os que fui acompanhando como facilitadora.

Sentir o meu próprio desabrochar e perceber o das pessoas que comigo interagiram levou-me a ir compreendendo que eu sou a expressão de uma história de vida, onde há uma dimensão de vivências que se revelam na presença do outro com uma mesma identidade: identidade humana.

*As minhas palavras, reflexões e acções,
Os movimentos que danço com o corpo que tenho,
Os pensamentos, ideais e crenças,
Os estados emocionais,
A visão plena de sentir a cada momento,
Completam-me numa única dimensão daquilo que sou.
A MINHA IDENTIDADE!*

Ao integrar-me neste modelo suscitou-me de imediato a curiosidade de entender e explorar mais, em mim e no humano em geral, a forma como nos aproximamos, como nos tocamos, pele com pele, como a interacção entre nós se transforma numa rede de diferentes vínculos com profundo impacto na condição humana. Esta é de facto uma subtil poética onde todos interagimos e onde se gera vida para além da vida.

Com base no Modelo Teórico-Operativo de Biodanza criado por Rolando Toro, exploro o tema do contacto e carícias, com a visão de um maior entendimento e conhecimento de como é esta forma tão simples de estarmos em rede, onde a pele é o primeiro meio de contacto físico, e onde de imediato se estabelecem vínculos de forma natural e progressiva, que contribuem naturalmente para a expressão da Identidade em níveis de crescente integração e evolução humana.

Esta monografia é uma viagem em que mergulhamos neste tema em dois capítulos.

O primeiro capítulo, num mergulho de enquadramento biológico e fisiológico, contextualiza as apetências físicas do nosso organismo vivo e a forma como nos ligamos e interagimos uns com os outros dentro desta poética do contacto e carícias, como meio para estabelecermos vínculos humanos e a sua influência na sobrevivência da espécie e das sociedades.

O segundo capítulo, com enfoque, na abordagem do sistema de Biodanza – Rolando Toro, pretendo estudar, como este modelo, através das diferentes propostas de dança, estimula o contacto e carícias promovendo a integração afectiva-erótica em cada um de nós que reforçam a nossa identidade.

Como forma de completar todo o estudo que efectuei, apresento também no final da monografia testemunhos (anexo IV) que sustentam de forma vivencial algumas das questões abordadas. A partilha da experiência de cada um é sempre uma mais valia na aferição e constatação dos benefícios e desafios das propostas de Biodanza.

Ao longo de toda a monografia, e afluindo o lado mais poético da subtiliza humana, junto poemas que reflectem o lado do sentir através das palavras. Escolhi alguns poemas, alguns dos quais são letras de músicas que fazem parte do elenco oficial da Biodanza. Não sendo possível escutar as músicas enquanto se lê, podemos mergulhar na beleza da composição de palavras, também elas indutoras de vivência.

Capítulo I - Bases fisiológicas e comportamentais: Contacto e Carícias

Coisa de Pele - Beth Carvalho

(Letra da música do Elenco IBF)

Podemos sorrir

Nada mais nos impede

Não dá pra fugir

Dessa coisa de pele

Sentida por nós

Desatando os nós

Sabemos agora

Nem tudo que é bom vem de fora

É a nossa canção

Pelas ruas e bares

Que nos traz a razão

Relembrando Palmares

Foi bom insistir

Compor e ouvir

Resiste quem pode

À força dos nossos pagodes

E o samba se faz

Prisioneiro pacato

Dos nossos tantans

O banjo liberta

Da garganta do povo as suas emoções

Alimentando muito mais a cabeça de um compositor

Eterno reduto de paz

Nascente das várias feições do amor

1.1 A Pele

*“Ninguém pode sobreviver sem pele.
A minha pele fala,
A minha pele diz como me sinto,
Como faço amor,
Conta a minha historia,
Conta a historia das minhas relações,
Ela tem necessidades,
Tem limites.
Identidade pele, identidade membrana
Sensibilidade dos pêlos que vibra
Pêlos que são antenas e suavemente recebem sensações.”*
Helène Levy

A pele cobre e dá forma ao nosso corpo, envolve-nos, protege-nos e estabelece a fronteira entre o mundo interior e o mundo exterior que nos circunda. É o nosso maior órgão com cerca de 2 m² e um habitat para um enorme número de organismos vivos.

A pele é uma membrana que vibra constantemente, animada por impulsos, sensações, sensibilidade, emoções. Fala sobre o que somos e o que sentimos.

Estando sempre atenta de dia e de noite ela, respira, segrega e elimina, mantém o tônus, estimula a respiração, circulação, digestão, excreção e através de processos metabólicos, capta e transmite de tudo o que se passa no exterior e interior do nosso corpo.

Tem uma composição complexa precisamente porque as suas funções abrangem uma grande diversidade de características que se desenvolve desde logo no embrião, antes de qualquer outro órgão sensorial. A pele estabelece a ligação entre as diversas sensibilidades cenestésicas que vão acontecendo e tem também a função de manter o equilíbrio geral do organismo.

São muitas as funções da pele:

- Regula a temperatura corporal, pois é um excelente sistema de refrigeração.
- Protecção, fornece uma barreira física que protege os órgãos internos de invasões do exterior, tem função imunológica.
- É a base dos receptores sensoriais contendo abundantes terminações nervosas e receptores que detectam os estímulos relacionados com a temperatura, pressão, tato e dor, e fornece essa informação ao cérebro, que devolve essa informação numa sensação, emoção.
- Excreção, através das glândulas sudoríparas excreta água, sais e compostos orgânicos (transpiração).
- Imunidade, certas células da pele fazem parte do sistema imunológico que expulsa os organismos invasores do corpo.
- Síntese de vitamina D, a exposição da pele à radiação UV auxilia na produção da vitamina D, ajuda na absorção de cálcio e fosforo no sistema digestivo e circulação sanguínea.

A pele é formada por três estratos principais, epiderme, derme e hipoderme, onde estão localizadas terminações nervosas e corpúsculos. Nela existe uma grande densidade de receptores, cerca de 50 por 100 mm², que estabelecem ligação ao cérebro levando informação sobre o que se está a passar com o corpo.

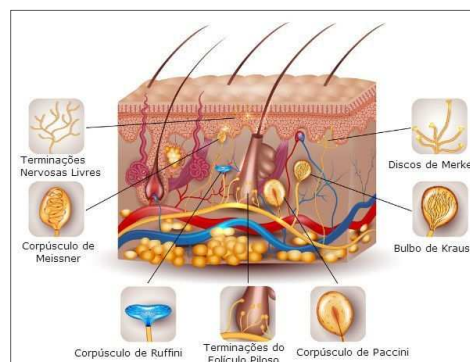


Figura 1 - A pele Humana

Fonte: <http://www.todamateria.com.br/pele-humana/>

Os corpúsculos que existem na nossa pele são receptores dos estímulos que estabelecem ligação com o cérebro através de impulsos nervosos fornecendo assim informação sobre o que se passa no exterior do nosso corpo, em menos de um centésimo de segundo.

Segundo Didier Anzieu¹, “a pele transmite ao cérebro as informações provenientes do mundo exterior, inclusive mensagens impalpáveis já que uma das suas funções é justamente apalpar sem que o EU disso tome conta”. É um órgão que tem os seus inúmeros receptores sempre acordados e estão em constante alerta e captação de todas as informações a cada momento.

Quadro 1 – Função dos receptores

Receptor	Estímulo	Localização
Terminações nervosas livres (foliculo do pêlo)	Temperatura (frio, calor), nociceptores (dor), movimento capitalar reconhece de imediato movimento no corpo.	Á volta do cabelo, por baixo da superfície da pele, raiz do pêlo
Corpusculos de Meissner	Acariciamento, toque na pele	Superfície da pele, especialmente dedos, palmas mãos e pés. Também nas palpebras, língua, lábios, papilas mamárias, clitoris e glande penis.
Corpusculos de Vater-Pacini	Vibração, pressão profunda	Tecido subcutaneo, em torno das articulações, tendões e musculos
Corpusculos de Ruffini	Estiramento da pele, toque intenso e continuo	Incluidos profundamente na derme e tecidos mais profundo do corpo
Receptores de Merkel	Toque firme e estático	Toda a pele, foliculos pilosos

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=5eIKYzvkn5I>

No nosso cérebro existem diferentes zonas de ligação aos diferentes receptores. Cada neurónio do giro pós-central recebe informação dos receptores que estão na nossa pele e vai através do hipotálamo interpretar, consoante o estímulo que recebeu, e responder com uma emoção, sensação, ou reacção de acordo com sua interpretação.

A dimensão que as diferentes partes do nosso corpo representam no cérebro é muito diferente da forma como o vemos. As ligações nervosas ocupam uma determinada área consoante a localização e o número de receptores que temos no nosso corpo. No esquema de homúnculos podemos ver as representações proporcionais dos mapas somatópicos sensorial e motor das funções tácteis no córtex.

¹ Didier anzieu, “Eu Pele”

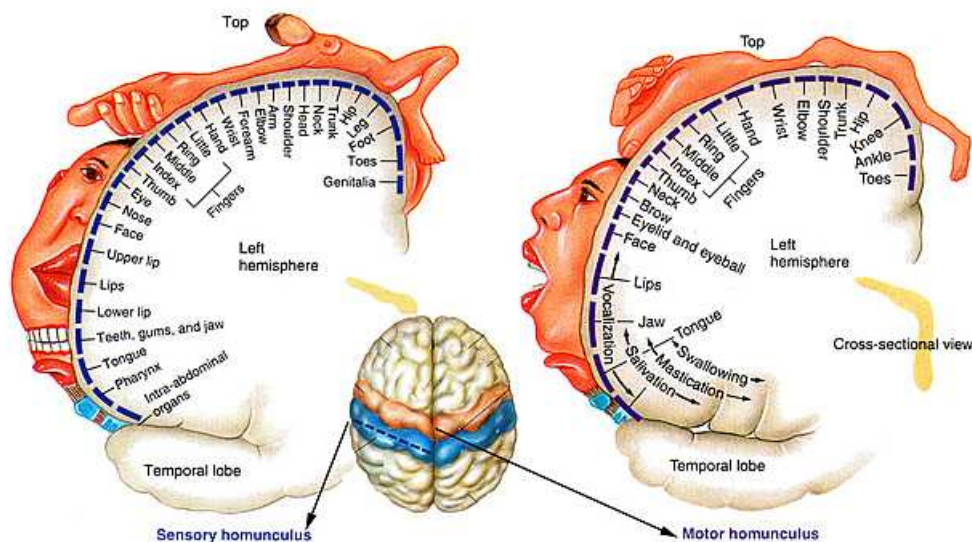
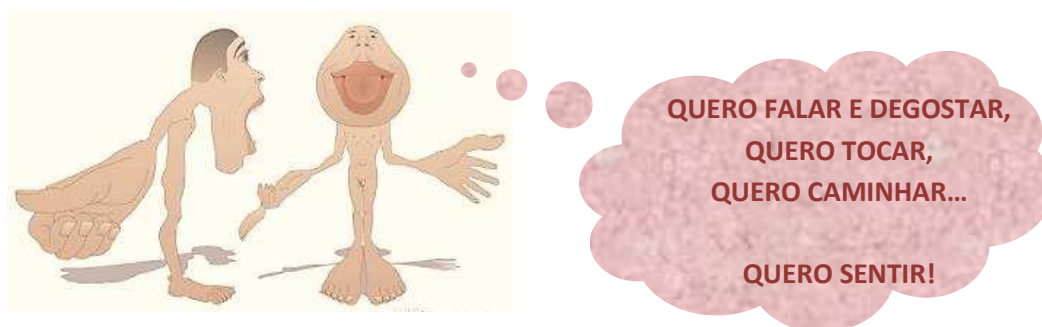


Figura 2 - Representação Homúnculos córtex somestésico primário
 Fonte: http://www.corpshumain.ca/en/images/Neuro_HomunculeSM_F_en.jpg

Se o nosso corpo fosse proporcional à localização dos sensores, a forma do nosso corpo, segundo Penfield, seria a seguinte:



(figura da esquerda)
 Representação Homúnculo Motor
 Da proporção somatotópica

(figura da direita)
 Representação Homúnculo Sensorial
 da proporção somatotópica

Figura 3 - Homúnculo de Penfield

Fonte: <http://imgc.allpostersimages.com/images/P-473-488-90/72/7231/LXWN100Z/posters/peter-gardiner-motor-and-sensory-homunculi.jpg>

Penfield, identificou as relações entre algumas partes do córtex cerebral com as diversas regiões do corpo humano e concluiu que as áreas periféricas são onde se localiza maior densidade de receptores na superfície do corpo. De acordo com esta dimensão representativa, podemos concluir que as mãos, pés e a face serão as zonas com maior sensibilidade do nosso corpo.

Escutando e observando a nossa pele, entendemos um pouco mais o funcionamento do nosso organismo. Ela através das suas características torna-se como um espelho que reflecte o que estamos a viver.

Quando suamos muito, podemos estar ansiosos ou com stress; quando temos a pele avermelhada podemos estar com vergonha e irritação; quando estamos pálidos, com arrepios e pêlos eriçados podemos estar com medo; pele com escamas pode ter repressão ao contacto; pele quente pode indicar que nos estamos a sentir erotizados, entre outras coisas.

Cada tipo de pele tem um imprint único que nos distingue uns dos outros no planeta e que segundo Didier Anzieu, é esta “forma como nos afirmamos como individuo que assegura uma função de individuação de si mesmo na sociedade, directamente ligada com o sentimento de sermos seres únicos.”²

Esta é uma individuação retratada através da pele que nos define com a identidade e que se reflecte através de diferentes características que variam consoante idade, sexo, etnia, história de vida, a cor, a textura, odor.

Dito por Freud em 1927, “o *Eu deriva em última instância das sensações corporais...e pode ser considerado como a projecção mental da superfície do corpo*”.³

² Didier Anzieu, *Eu Pele*

³ Citação retirada de: Didier Anzieu, *Eu Pele*, p. 96

O Que Será (À Flor da Pele) - Milton Nascimento

(Letra da música do Elenco IBF)

O que será que me dá
Que bole por dentro, será que me dá
Que brota à flor da pele, será que me dá
E que me sobe à face e me faz corar
E que salta aos olhos a me atraíçoar
E que me aperta o peito, me faz confessar
O que não tem mais jeito de dissimular
E que nem é direito ninguém recusar
E que me faz mendigo, me faz suplicar
O que não tem medida, nem nunca terá
O que não tem remédio, nem nunca terá
O que não tem receita

O que será que será
Que dá dentro da gente que não devia
Que desacata a gente, que é revelia
Que é feito uma aguardente que não sacia
Que é feito estar doente duma folia
Que nem dez mandamentos vão conciliar
Nem todos os ungüentos vão aliviar
Nem todos os quebrantos, toda alquimia
Que nem todos os santos, será que será
O que não tem descanso, nem nunca terá
O que não faz cansaço, nem nunca terá
O que não tem limite

O que será me dá
Que me queima por dentro, será que me dá
Que me perturba o sono, será que me dá
Que todos os tremores me vêm agitar
Que todos os ardores me vêm atiçar
Que todos os suores me vêm encharcar
Que todos os meus nervos estão a rogar
Que todos os meus órgãos estão a clamar
E uma aflicção medonha me faz implorar
O que não tem vergonha, nem nunca terá
O que não tem governo, nem nunca terá
O que não tem juízo.

1.2 A Sabedoria do Contacto Táctil

Desde o início do universo que os elementos mais infinitos que compõem cada ser, os átomos e as moléculas, espalhados pelo infinito do cosmo, se procuram, fundindo e formando um só, atraindo-se e repelindo consoante as suas energias. Assim somos nós com a nossa maior e menor necessidade do outro e do seu contacto.

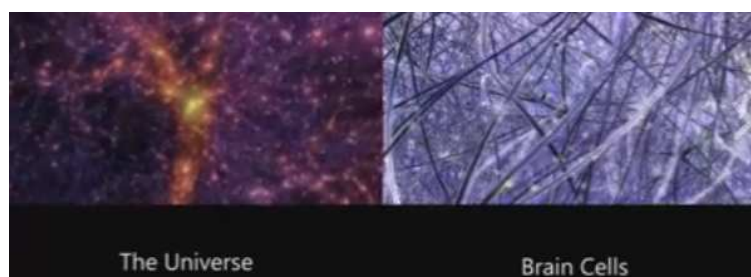


Figura 4 - Our Universe (Retirado do video Sciencenaturepage)

Observando o Sol, sabe-se que este é composto por átomos de Hidrogénio solitários que atraem e se fundem aos pares formando o Hélio, libertando uma quantidade imensa de energia que dá vida ao planeta que habitamos. Também assim somos nós, habitados por milhões de pequenos átomos, que dão forma ao nosso corpo, seguimos os impulsos primordiais do que nos compõe, gerando esta inata atracção que impulsiona contacto entre elementos que geram vida dentro da vida.

Somos fatos de átomos que se unem, contactam, movimentam, deslocam, que animam a nossa consciência, e como que por magia e de forma una integra a base do nosso SER.

Começando pelos átomos do nosso corpo, todos eles estabelecem uma interacção e uma atracção que em conjunto formam os limites do corpo, onde a pele estabelece os limites deste organismo vivo que dá forma ao que expressamos através dele. Esta comunicação entre todos os átomos em todo o corpo encontra uma sintonia e até mesmo oposição, que de um modo simbiótico e a conexão entre si e desenvolve vínculos mais ou menos profundos fundamentais na nossa sobrevivência.

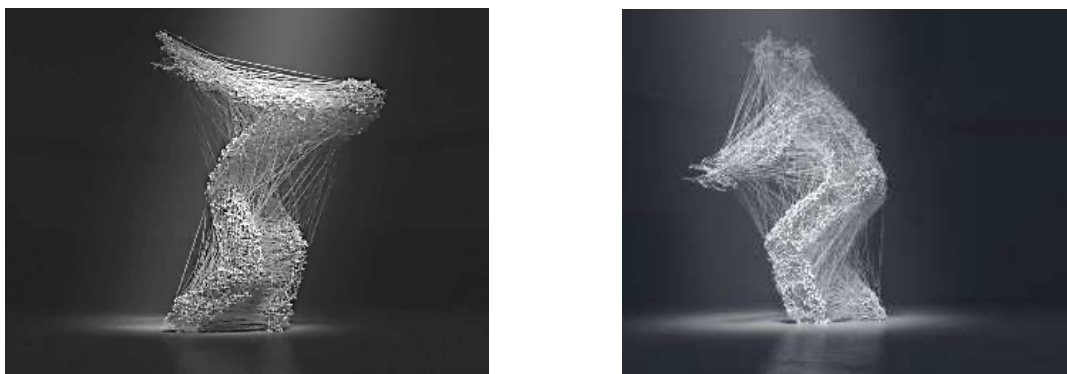


Figura 5 – O corpo em átomos

Fonte - Video: as•phyx•ia (www.youtube.com/watch?v=kBIT0nqS4mk)

Este contacto molecular, fluidamente, comunica desde o interior ao exterior e vice-versa. A pele, como meio de captar sensações, e sendo um dos primeiros sentidos a ser desenvolvido no corpo humano é provavelmente o mais primordial através do qual exploramos o mundo e vamos descobrindo a fronteiras entre o mundo interior e exterior.

O primeiro estímulo da pele sobrevém quando ainda no útero esta entra em contato com o líquido amniótico e aqui de imediato se despertam as primeiras sensações corporais.

Como me sinto aqui dentro embalado pelos movimentos do corpo da minha mãe, embalado pelas emoções da minha família. O que sinto?

Ao nascer, o corpo experiencia uma nova sensação de contacto. Uma experiencia de massagem e de fricção generalizada na pele durante as contracções e a expulsão até ao mundo exterior. Já no exterior, e com todos os sensores da pele despertados, as funções biológicas vão-se fortalecendo e agora todos os contactos, nomeadamente os contactos lateis naturais, desenvolvem as funções respiratórias e digestivas do bebé⁴.

A beleza do primeiro contato acontecer!

Todos os sentidos, agora numa experiencia fora do útero, ficam despertados. A pele está totalmente exposta ao meio ambiente, em contato com o ar, com diferentes materiais, temperatura, humidade e pele com pele. A audição que já estava activa escuta agora novos sons. O paladar apura agora novos sabores. O olfacto experimenta respirar livremente. E o olhar ainda um pouco imperfeito tem a oportunidade de se desenvolver na sua totalidade.

⁴ Didier Anzieu, Eu pele, p.68

*O olhar,
O Tocar,
O cheirar,
O escutar,
O saborear...*



*Anseiam o prazer,
De poder contactar!*

A vida extra-uterina é agora uma continuação da vida intra-uterina. Agora na fase de extergestação⁵ com a duração de aproximadamente 18 - 21 meses, o bebé continua o desenvolvimento das funções que não puderam ser desenvolvidas durante os 9 meses de gestação.

Assim, tal como acontecia dentro da barriga da mãe é fundamental que o bebé esteja em contacto com a mãe, para que as suas condições vitais se possam desenvolver. Estar ao colo, de preferência em contacto pele com pele, sugere ao bebé as mesmas condições da fase intra-uterina e estimula todos os sensores e receptores da pele que, em conjunto, permitem que todo o organismo vivo se desenvolva e auto-regule, impulsionando à estabilidade da respiração.

Quando os bebés são privados de um contacto corporal com a mãe, podem acabar desenvolvendo graves problemas a nível físico, emocional, e levado a extremos, podem sofrer de graves problemas de sobrevivência e até mesmo morrer.

Existem casos de estudos em orfanatos, que demonstram que crianças não acariciadas definhavam e morriam de “marasmus”. A supressão das necessidades básicas de contacto e carícias, derivada de uma separação, pode gerar ao recém-nascido sofrimento, ansiedade, contracção do corpo e agitação. A reacção à supressão é expressa através de tensão, irritação ou choro, podendo iniciar um congelamento de corações que vão permanecer e moldar parte da personalidade do

⁵ Entende-se por extergestação uma parte da gestação do bebé humano que é conduzida fora do útero, desenvolvimento das suas funções vitais e emocionais. Ashley Montagu foi quem apresentou o conceito que, recentemente, foi popularizado pelo pediatra americano Harvey Karp, que cunhou o termo “quarto trimestre”. Enquanto a teoria de extergestação indica 9 meses de gestação fora do útero, o dr Karp fala somente dos primeiros três meses.

“O nascimento representa a alterações funcionais complexas e muito importante que servem para preparar o recém-nascido para a passagem sobre a ponte entre a gestação no útero e gestação que continuará fora do útero.”(Montagu, 1986)

adulto. René Spitz, nos seus estudos, refere que a identidade de cada um começa, neste preciso momento em que se estabelece, ou não, o contacto afectivo com a mãe.

O mesmo acontece com os animais, diferentes estudos demonstram também esta necessidade fisiológica de contacto, nomeadamente os mamíferos nos primeiros momentos de vida como forma de sobrevivência, e de desenvolvimento da estrutura física.

Estudos efectuados pelo psicólogo Harry Harlow, demonstram que o vínculo entre mães e crias de mamíferos nomeadamente entre as crias de macacos rhesus, não era fomentado, primariamente, pela busca da satisfação alimentar, mas sim, pelo “conforto de contacto” ou aconchego. Harlow iniciou um estudo aprofundado das respostas afectivas de macacos recém-nascidos, em que criou diferentes condições físicas onde colocou os macacos e mães macacas, uma de pano e outra de arame, cada uma com um biberon. Constatou que nos casos onde estavam as mães de pano os macacos amamentavam-se e nos casos da mãe de arame não. Denotou que os bebés passavam, substancialmente, mais horas por dia com o modelo maternal de pano, sendo que o tempo passado com o modelo maternal de arame era muito pouco mesmo tendo biberon. Harlow (1976) refere que estes dados tornam óbvio que o conforto-de-contacto se assume como uma variável de importância preponderante no desenvolvimento das respostas afectivas.

Estas experiências com macacos rhesus, na década de 50, mostraram que a necessidade não surge por causa das satisfações alimentares, mas sim com base no aconchego. Contudo, quando esses macacos (criados por modelos de arame e/ou pano) eram colocados em contato com outros animais da mesma espécie, mostravam-se socialmente inaptos, o que levou Harlow a concluir que o vínculo mãe-bebé é a base de todos os outros laços afectivos e, portanto, se configura como essencial para a saúde mental e para o desenvolvimento normal em primatas (Nunes, Fernandes & Vieira, 2007).

Nos estudos apresentados, no Centro Médico da Universidade de Colorado em Macacas, verificaram que o afastamento das mães das suas crias durante duas semanas, provoca uma supressão no funcionamento do sistema imunológico e quando regressam os valores voltam ao normal.

O mesmo acontece em ratos, segundo os estudos do Drs Stephen Butler e Saul Schanberg, da faculdade da medicina da universidade Duke, verificam que quando afastados de suas mães baixam drasticamente os valores das enzimas responsáveis

pelo crescimento, diferenciação e da gestão de stress e quando voltam a estar juntos tudo volta novamente ao normal⁶.

Estudos em seres humanos, mostram que crianças em orfanatos e lares com condições insuficientes, apresentam grandes défices de crescimento, fala, retardamento mental, défices endocrinológicos e fisiológicos e até mesmo de questões de sobrevivência. Vários autores falam da privação maternal, nomeadamente na falta de contacto pele com pele, como a causa de muitos distúrbios no ser humanos.

O caso dos prematuros ou bebés com pouco peso, requerem também cuidados especiais para o seu desenvolvimento, e a utilização de incubadoras e separação da mãe intensifica a dificuldade de vínculos. Edgar Rey Sanabria e Hector Martinez em 1979, no Instituto Materno-Infantil de Bogotá, Colômbia implementaram de forma pioneira, o método a que chamaram “Mãe Canguru” ou “Contato Pele a Pele”. Neste método, sugestionam que o bebé seja colocado em contacto pele com pele na parte frontal da mãe, simulando a posição semelhante como os marsupiais carregam os seus filhos, e assim substituindo os recursos tecnológicos (métodos de incubadoras) frios e ausentes da presença da mãe. Desta forma o bebé pode continuar a desenvolver as suas funções vital de forma saudável e com a total proximidade da mãe e fortalecendo os vínculos.



Figura 6 – Mãe Canguru

Destes inúmeros variadíssimos estudos, observações e experimentos, emerge que a estimulação cutânea, consoante as diferentes espécies, na fase de gestação, parto, recém-nascido, aleitamento e bebé, tem um papel primordial para o crescimento físico e comportamental. No caso dos seres humanos, esta estimulação agrega o desenvolvimento de relacionamentos emocionais, afectivos e eróticos.

⁶ Estudos apresentado por Ashley Montagu (1988)

Ou seja, a estimulação cutânea é preponderante para o estabelecimento de vínculos humanos em que *“a pessoa aprenda a amar não com instruções, mas sendo amada”*⁷.

A evolução das neurociências trouxe ainda mais luz para o estabelecimento da importância do conforto de contacto nas relações do ser humano. Segundo Schore (2001), nos hemisférios cerebrais apenas o córtex somatossensorial se encontra activo no momento do nascimento. Esta é a área responsável pelo processamento de sensações tácteis e cinestésicas.

Constataram também que as conexões com a amígdala⁸ são formadas nos primeiros dois meses, pelo que as sensações que incidem sobre a pele do bebé ajudam a regular e definir o seu comportamento e a sua fisiologia. É então de extrema importância, desde muito cedo, o contacto pele-com-pele. O sistema de memória da amígdala medeia a organização das primeiras representações da relação materno-infantil permitindo que aos seis dias de idade o bebé possa discriminar o cheiro da mama ou axila da sua mãe do de outra mulher, assumindo portanto uma extrema importância no processo de vinculação.

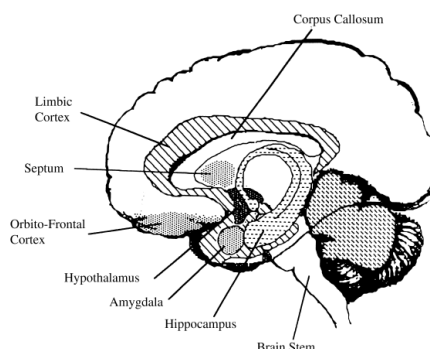


Figura 7 - Estruturas Límbicas do Hemisfério Direito, Vista Lateral (Schore, 2001)

“Os contactos iniciais feitos pela mãe com o bebé são de natureza exploratória. As pontas dos dedos são também usadas, mas de um modo até certo ponto rígido...A mãe geralmente deslizará uma ponta de dedo por sobre cabelo do bebe, e não a mão toda, para descobrir que é sedoso....Ela usa sem dúvida seus braços e mãos para recebe-lo.”⁹

⁷ Ashley Montagu (1988)

⁸ A amígdala está fundamentalmente relacionada com os estados emocionais de medo e prazer. Esta faz parte do sistema límbico que assume uma função primária em emoções de dor, prazer, raiva, fúria, medo, piedade, sensações sexuais, docilidade e afeto. (Tortora, 2000)

⁹ Ashley Montagu (1988)

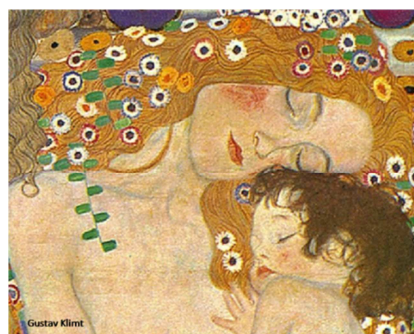
Parece consensual o entendimento de que as vivências e os ecofactores experienciados nos primeiros anos de vida são fundamentais para que o conteúdo humano possa desenvolver o seu potencial no melhor de si.

Crianças amadas geram adultos autênticos.

Muitas vezes vejo-me e vejo o ser humano adulto, como crianças dentro do corpo de adulto, que pede, chora, deseja, implora por esse contacto, por esse abraço, que talvez enquanto criança não teve. Têm o desejo pela aproximação de um toque, uma carícia que desperta a poesia instintiva de sermos seres vivos, humanos e animais dentro de um processo natural de evolução. Como seres humanos devemos honrar essa oportunidade que temos de poder viver e partilhar o contacto e carícias de forma consciente.

Abraçar, beijar, tocar, desejar!

1.3 Os Vínculos Humanos



O desenvolvimento de formas comportamentais de cuidado e vínculos entre os Seres Humanos tem início desde o primeiro momento de vida. Ainda dentro da barriga da mãe, o pequeno bebê cria laços de comunicação e contacto onde se estabelece uma relação de vínculo com os seus progenitores. Através do cordão umbilical o bebê recebe todos os nutrientes que o corpo necessita. O líquido amniótico embala o bebê no ninho onde ele vai crescer e através da sua vibração propaga as ondas que som que o interligam com o mundo exterior (mãe, pai, ambiente vivencial da mãe).

O Ser Humano é, hoje em dia, o animal mais vulnerável e o que necessita de maior número de cuidados por um maior período de tempo, de forma a poder desenvolver-se saudável, e com uma estrutura autónoma de sobrevivência.

Segundo alguns autores, em comparação com os primatas, a gestação de um Ser Humano, deveria ser de 21 meses e não de 9 meses (Toni, Salvo, Marins & Weber, 2004). E em virtude desta fragilidade ao nascer, são necessários cuidados parentais e protecção contra “predadores” por um período mais longo. Esta condição motivou o desenvolvimento e fortalecimento de instintos que promovem laços afectivos entre os seres humanos, permitindo que se estabeleçam desde muito cedo vínculos afectivo - parentais.

No momento do parto, os vínculos fortalecem-se de uma outra forma. Mãe e bebê passam agora a estar separados fisicamente e precisamente nesse momento de expulsão do bebê, a mãe, como forma de vínculo, naturalmente, o seu corpo liberta hormônios de Ocitocina (dito como hormônios do relaxamento, alegria e vínculo), que ajudam em todo o processo. Estes hormônios continuam a sua missão e são fundamentais em todo o processo de nutrição que decorre durante toda a amamentação, gerando a sensação de bem-estar para ambos.

Os instintos de sobrevivência segundo Harlow (1976) são a “(fome, sede, eliminação, dor e sexo) e de uma forma mais emocional todas as outras motivações que incluem o

amor e o afecto”. São estes impulsos primários, que segundo Rolando Toro, *“surgem do oceano do ICS Vital e nos possibilita a constante vinculação com as fontes orgânicas de vida”*¹⁰.

A necessidade de satisfazer estes impulsos primários por parte da mãe, atribui-lhe, por parte do bebé, uma conotação de uma “deusa” que a todo o momento responde aos seus desejos – em particular a fome, a sede e a dor e naturalmente ao amor e afecto. Nesse momento, a mãe assume um elo fundamental para a sua sobrevivência, inicialmente através da associação com o alimento e à supressão das necessidades que garantem a sua protecção e vínculos afectivos.

Assim sendo, os bebés que são afastados da mãe logo à nascença, sentem uma enorme falta de vínculo, e uma experiência cruel, de estranheza, e sofrimento. Normalmente, estas crianças crescem vivendo insatisfeitos e sentindo um vazio, que acaba por ser preenchido por muitas expectativas que muitas vezes os atraíam e os condicionam nas suas vivência de adultos.

Fisiologicamente, segundo Trevarthen (cit por schore, 2001) o crescimento do cérebro do recém-nascido exige uma interacção cérebro-a-cérebro que acontece num contexto de uma relação afectiva positiva entre mãe e bebé, em que o momento de vinculação apresenta influência mais directa sobre o hemisfério direito do cérebro (o lado mais sensitivo) visto que este hemisfério é o mais dominante até aos três primeiros anos de vida. Assim, a sincronicidade entre os hemisférios direitos do cérebro do bebé e da mãe, estabelece uma comunicação emocional, em ressonância, que tem um papel fundamental na organização do cérebro e no nosso sistema nervoso central que regula o sistema simpático e parassimpático.

Então a vinculação, de forma ampla, representa por si só uma regulação de sincronicidade biológica entre a mãe e o bebé.

Contudo, nem só o hemisfério direito é o responsável pelo estabelecimento de vínculos, também o hemisfério esquerdo e frontal do cérebro, e o sistema límbico têm um papel fundamental nas funções emocionais que estão também associadas à organização de novas aprendizagens.

Todos estes registos que vão sendo experienciados ao chegarem ao cérebro através dos nossos receptores, ficam associados a emoções e sensações que automaticamente ocupam a memória celular do corpo ao longo de toda a nossa vida.

¹⁰ Formação Continua Instintos, 2014

Para Winnicott, o crescimento e desenvolvimento harmonioso da criança deve também ter em consideração duas funções indispensáveis: “Holding” e “Handling”.

O “holding” (pegar, segurar, conter, embalar e proteger a criança) permite que a vivência primária de ser “fragmentado” (o bebé olha as suas mãos ou seus pés e não percebe que estes lhe pertencem), possa evoluir para a percepção e representação de um corpo unificado.

O “handling” é a forma como a criança é manuseada fisicamente e tratada pela mãe (dar banho, vestir, etc), fazendo despertar a percepção do seu próprio corpo. Permite à criança perceber a sua pele como uma membrana-fronteira, que constitui a primeira delimitação entre esta e o mundo exterior e também que ela possa desenvolver uma interioridade e limites corporais.

Assim, é importante que a mãe tome consciência dos seus actos e de como estes influenciam o desenvolvimento da criança a nível físico e sensorial, e atuam como uma ponte de fortalecimento dos vínculos.

1.3.1. Vínculos Afectivos e Eróticos



Os Vínculos que se estabelecem entre os seres humanos fazem parte de mais um dos grandes mistérios da vida. Não sabemos qualificar ao certo a magia que estes despertam em nós e muito menos quantificar a sua dimensão.

Sabemos de alguma maneira, mesmo que dentro de um inconsciente pessoal e colectivo, que as ligações de vínculo entre nós assumem um carácter por vezes mais afectivo e por muitas outras vezes mais erótico.

Quando o bebé inicia a amamentação é o momento indefinido de tipo de vínculo. É apenas um momento de vínculo onde a nutrição de um bebé com fome e o prazer de querer mais alimento, se encontram num único momento.

René Spitz, muito dedicado ao estudo da amamentação, demonstra como este processo é uma espécie de comunicação de educação sexual entre mãe e bebê. A mãe através de um contacto íntimo oferece o seu seio para alimentar o bebê proporcionando-lhe um momento de nutrição e de prazer. São muitas as mães que relatam a amamentação como sexy e esta sensação que está a ser transmitida ao bebê terá influência sobre o desenvolvimento erótico da pessoa.

É um limiar muito ténue que enquadra e distingue os tipos de vínculos que vamos experienciando ao longo das nossas vidas. Sabemos, no entanto, que os momentos de encontro com diferentes pessoas possibilitam diferentes tipos de ligações que estimulam e despertam o nosso crescimento, as nossas sensações, emoções, vontades e desejos.

Anna Freud, escreveu que: “No início da vida ...ser tocado de leve, aconchegado ao colo e tranquilizado pelo tato libidiniza várias partes do corpo da criança, ajuda a consolidar uma imagem corporal e um ego corporal saudáveis, aumenta sua catexis com libido narcisista e, simultaneamente, promove o desenvolvimento do objeto de amor ao cimentar o vínculo que existe entre a criança e a mãe. Não há dúvidas que nesse período a superfície da pele em seu papel como zona erotogênica cumpre uma função múltipla em termos de crescimento da criança.”¹¹

Como crianças, ainda com o cérebro em desenvolvimento, não temos a capacidade de diferenciação entre os vínculos eróticos e afectivos, apenas diferenciamos uma boa ou má sensação. Não entendemos inicialmente a diferença entre o que é prazer erótico e afectivo, apenas sentimos o prazer de ser alimentados, acariciados, aconchegados.

Os sensores da nossa pele estão totalmente disponíveis para sentir o prazer deste contacto registando dia após dia, no nosso inconsciente, as sensações e emoções vivenciadas. Aqui vai-se “construindo” uma memória humana que quando em adulto, ao serem re-vivenciados momentos semelhantes, de imediato o cérebro encontra a referência de infância e associa ao tipo de vínculo que está a experienciar.

Em fase adulta, com o total desenvolvimento do cérebro, o hemisfério esquerdo (parte cognitiva) tem uma grande capacidade racional que distingue as acções comportamentais desenvolvendo um mecanismo de entendimento sensorial e emocional que organiza e diferencia o tipo de vínculos que estamos a vivenciar, se são eróticos ou afectivos ou ambos. No entanto, constata-se que o limiar que os separa é muitas vezes indefinido, podendo mesmo gerar uma certa confusão entre os

¹¹ A. Freud (1965), retirado do livro Ashely Montagu (1988), p. 203

desejos, vontades e intenções de cada pessoa. Em determinados tipos de encontros a intenção de uma das pessoas pode ser bem diferente da outra e o que se sente pode ainda ser mais diferente. Estou falar por exemplo, de um momento em que um homem tem intenção sexual para com uma mulher e ela pode interpreta-la como sendo uma carícia e senti-la com afectividade, como um carinho doce e sensível, sem qualquer excitação sexual.

Claramente, as sensações e emoções estão sujeitas a uma interpretação que é codificada pelo cérebro e as enquadra num contexto de inconsciente colectivo, onde conceitos e crenças sociais nos estruturam dentro de uma razão social. No entanto, o limiar de distinção entre os conceitos de afectividade e erotismo geram momentos de dúvida, confusão e alguns conflitos entre as pessoas, quer sejam do mesmo sexo ou sexo oposto.

Sabemos que os vínculos afectivos, naturalmente acontecem num contexto em que pelo menos duas pessoas quando se encontram, ou se ligam, não querem nada um do outro e nesse encontro é desperta a sensação de estar nutrido, acompanhado, protegido, existe estímulo para crescer, ternura, feto e amorosidade. É um fluxo natural de dar e receber que fortalece o individuo emocionalmente e fisicamente, em que o contacto intuitivamente germina doces carícias que são envolventes, suaves, amorosas, com sensação de relaxamento e gratidão profunda.

Os vínculos eróticos encontram a paixão e o calor entre as pessoas, despertando o impulso do desejo de apetite sexual. É criado um clímax de excitação sexual, onde a energia do corpo se move com a forte vontade de contato corpo com corpo e um grande desejo erotizado de quero-te, quero-te nessa troca energética de desejo.

Poder-se-á integrar nos vínculos eróticos todas as ligações entre seres humanos adultos que despertam capacidade libidinal, climax erotizado, corpo quente, palpitante, fugaz, genital, sexual.

Segundo W. Reich, a saúde psíquica depende da potência orgástica e do ponto até ao qual o individuo se pode entregar, e experimentar o clímax de excitação no ato sexual natural e na capacidade do individuo para o amor¹², estabelecendo assim os vínculos eróticos saudáveis para o desenvolvimento humano.

Cada um de nós a cada momento da sua vida pode escolher que tipo de vínculo pretende estabelecer consigo próprio, com o outro e para com o mundo. Sabemos que

¹² W. Reich, A função do Orgasmo (1975)

muitas destas escolhas são uma decisão individual que se desenvolveu tendo como base um sistema de crenças da sociedade onde cada individuo vive. Por exemplo, nos países latinos o cumprimento entre homem e mulher com beijo é natural e sem qualquer outro teor, enquanto nos países nórdicos o cumprimento acontece apenas com aperto de mão, pois com um beijo será muito intimo. Surge aqui um condicionalismo social que se agrupa num inconsciente colectivo e que condiciona a possibilidade de explorarmos quem somos e o que sentimos de forma despreconceituosa.

1.3.2 A Identidade, o Contacto e Cultura

“A Identidade é “o único e seus atributos”, o que cada pessoa “é” essencialmente frente a qualquer outro sistema de realidade. A Identidade tem suas raízes na estrutura genética e sua expressão biológica mais dramática é o sistema imunológico e a incompatibilidade com estruturas estranhas.”¹³

A expressão da identidade, que se manifesta através de determinadas características físicas e psicológicas que nos tornam únicos, é “moldada” pela sociedade onde vivemos, através de ecofactores que favorecem ou inibem essa expressão.

Em cada parte do mundo encontra-se uma panóplia de diferentes costumes, hábitos, pensamentos, estaturas físicas que de alguma maneira marcam a posição, ou a referência de cada povo neste planeta.

No documentário Babies (2010)¹⁴ é apresentado um estudo muito interessante sobre o crescimento fisiológico das crianças nas diferentes culturas desde o momento do nascimento até aos 3 anos de idade.

Em culturas africanas, os bebé estão constantemente em contacto de pele com pele com a mãe e com um grupo indiferenciado de pessoas de outros familiares e crianças. Constata-se que o seu desenvolvimento físico e motor, bem como a destreza do seu movimento corporal e o tamanho do corpo é muito superior a crianças da mesma idade em culturas ocidentalizadas e orientais.

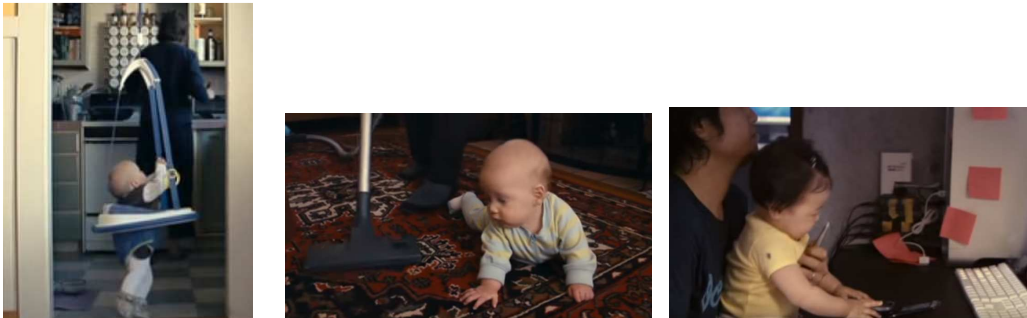
Parece-me ser impressionante como este factor de contacto, pele com pele e relação de vinculos é determinante para o nosso desenvolvimento.

¹³ Apostilha Identidade e Integração

¹⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=gZa04bRS8FQ>

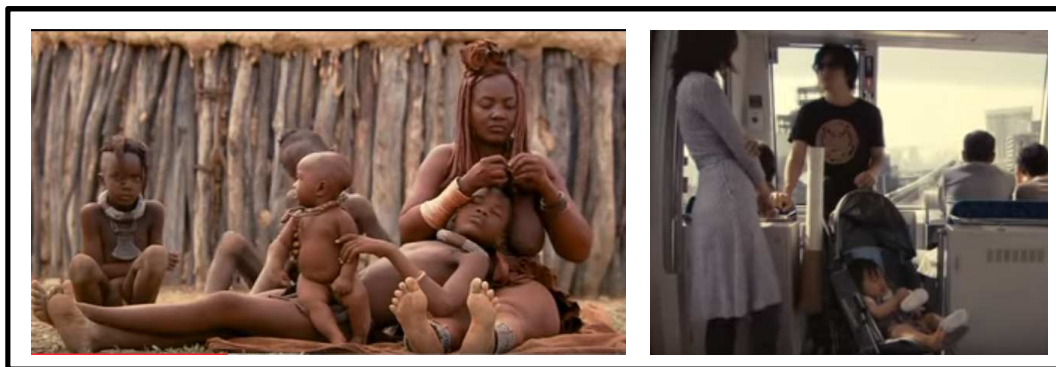


AFRICA



OCIDENTE E ORIENTE

Assim, são as diferenças entre culturas dos seus hábitos e costumes, demonstram claramente as diferenças de carácter e identidade. Nestas imagens podemos perceber como se tocam, como se sentem, como se comportam perante a sociedade.



O INDIFERENCIADO

O INDIVIDUALISMO

Dr. Richard James de Boer estudou uma tribo de esquimó Netsilik e relata:



“Depois do parto e no momento em que se inicia a extergestação, o bebé Netsilik é colocado às costas do attigi da mãe (sua parka de pele) de tal modo que a parte anterior de seu corpo fica firmemente pressionada de encontro às costas da mãe... O bebé veste minuscilmente fraldas de pele de caribu e afora isso está aconchegado com a pele despida em contacto com a pele da mãe... O bebé Netsilik é transportado o tempo todo deste modo, até que chegue a alcançar a capacidade de se deslocar; nesse momento, é carregado intermitentemente até atingir o que o esquimó Netsilik chama de ihuma, ou sentido cognitivo.”¹⁵

Este estudo, conclui ainda, que estes costumes sociais dotam o indivíduo de um carácter menos stressante, um equilíbrio homeostático, notáveis habilidades espaciais e mecânicas, comportamentos relacionais mais altruístas, vínculos e formas de comunicação mais genuínas.

No ocidente e oriente, os hábitos e costumes existentes, informam o mundo de que as relações humanas são mais distantes e conseqüentemente um maior afastamento de contacto corpo a corpo gerando maior um individualismo que se baseia no medo de estarmos unidos de igual para igual.

No entanto, denota-se actualmente, cada vez mais uma preocupação e consciência relativamente aos benefícios da aproximação do bebé com a mãe. São cada vez mais as mães que evitam este “afastamento” e recorrem a alternativas que os aproximam. O recurso à utilização de pano que envolve o bebé no seu colo relembra a sensação de este estar de novo no útero da sua mãe.



¹⁵ Referencia retirar do Livro de Montagu (1988), p.283

Montagu, refere que estudos em diferentes culturas, concluem que nas que promovem uma maior incidência de experiências tácteis, a agressividade era baixa, ao passo que nas culturas em que as experiências tácteis eram raras, a agressividade do adulto era intensa. Estes estudos demonstram nitidamente os impactos do contacto no tipo e na qualidade de relações humanas que se estabelecem dentro de uma determinada sociedade.

Na sua grande generalidade, nestas sociedades existem fortes crenças limitativas relativamente ao contacto e carícias através do toque, e uma forte conotação com a sexualidade. Por isso mesmo surgem “regras e tabus” relativamente à aproximação entre as pessoas. Em muitas sociedades o cumprimento com o abraço ou até mesmo beijo são suprimidos ou até mesmo “julgados”.

Os tabus que foram sendo criados sobre a essência do verdadeiro instinto e impulso de desejo sexual, encapsularam-nos em crenças, de que o contacto de pele com pele, entre diferentes humanos, quer sejamos do mesmo sexo ou sexo oposto, é considerado pecaminoso, sendo que o mais correto para a sua protecção será a sua inibição.

A inibição sobre a sexualidade na sociedade, segundo W. Reich, gerou um sistema de repressão sexual na criança que a torna apreensiva, tímida, obediente, “simpática” e “bem comportada”, produzindo indivíduos submissos, com medo da autoridade. O recalamento resultado da interiorização da repressão sexual enfraquece o Eu, porque a pessoa, tendo que constantemente investir energia para impedir a expressão dos seus desejos sexuais, priva-se de parte de suas potencialidades. Portanto, conclui que o objectivo da repressão sexual consiste em fabricar indivíduos para se adaptar à sociedade autoritária, se submetendo a ela e temendo a liberdade apesar de todo o sofrimento e humilhação.

Didier Anzieu reforça, em *Eu-Pele*, que o interdito do tocar na formulação cristão inicial, é ora relacionado com a separação do objecto amado (“não me retenha”), ora com o abandono da linguagem gestual para a comunicação espiritual. Claramente, a repressão na expressão dos “desejos e instinto” de cada um criou um grande vazio numa sociedade que se dita evoluída.

Não há maior repressão no mundo que a castração social da possibilidade de viver e expressar os nossos mais íntimos desejos e as vontades viscerais que manifestam a expressividade da criatividade da vida em si.

Em certos condicionalismos sociais não nos é permitido expressar emoções, especialmente as conotadas como “negativas” tal como a raiva, medo, tristeza. Supostamente não podendo expressar estas, poderíamos expressar as ditas “positivas”, no entanto, verifica-se que também emoções como alegria, prazer, amor, não são permitidas expressar.

Afinal de contas, como nos podemos expressar numa sociedade que nos encaixa dentro de limites que bloqueiam os naturais e saudáveis fluxos da vida e que nos podem conduzir a determinadas patologias ditas, segundo Rolando Toro, como “doenças da civilização”.

Os tabus vigentes na nossa sociedade constituem um sistema de crenças limitadoras profundamente arraigadas na relação entre os humanos, nomeadamente nas questões relacionadas com a sexualidade.

Hoje, apesar de os “media” abrirem publicamente à informação sobre a sexualidade, as novas tecnologias estão a criar um maior fosso e afastamento de pele com pele. O contacto passa agora, cada vez mais a ser teclado com teclado ou monitor a monitor.

Existem alguns estudos e conclusões que indicam que o predomínio da razão, dos estados diários muito mentais, como por exemplo excessivo trabalho ao computador, faz com que as pessoas, muitas vezes, se esqueçam das necessidades naturais do organismo e do contacto físico com os outros.

Esta nova expansão tecnológica promove uma possibilidade de encontro, proximidade e contacto virtual que nos permite estar juntos mais rapidamente, mas ao mesmo estamos longe e separados por ondas electrónicas que geram um afastamento e uma total desconexão com as características humanas da nossa identidade.

A nova era do contacto desenvolve uma falsa premissa de que o contato físico entre humanos fica “satisfeito” sempre que existe um contacto virtual, no entanto, comprova-se que cada vez mais pessoas carecem dos efeitos benfeitores de um abraço e uma carícia.

Com esta nova vaga de comportamentos humanos são cada vez mais as pessoas que desenvolvem estados de ansiedade, stress e depressão, muitos deles causados precisamente pela falta de contato e afecto entre pessoas.

MUDAM-SE OS TEMPOS, MUDAM-SE AS VONTADES

Poema de Luís Vaz de Camões

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades,

Muda-se o ser, muda-se a confiança:

Todo o mundo é composto de mudança,

Tomando sempre novas qualidades.

Continuamente vemos novidades,

Diferentes em tudo da esperança:

Do mal ficam as mágoas na lembrança,

E do bem (se algum houve) as saudades.

O tempo cobre o chão de verde manto,

Que já coberto foi de neve fria,

E em mim converte em choro o doce canto.

E afora este mudar-se cada dia,

Outra mudança faz de mor espanto,

Que não se muda já como soía.

Capítulo II - O Contacto e Caricias em Biodanza

Las multitudes del cuerpo

Por: Rolando Toro Araneda

Lo que está en juego
es un estilo táctil.
la gestación de la caricia.

En la piel, lugar de lo social,
la conexión con el fruto.

No es más allá de la vida,
sino la vida como ella es.
La pureza huyendo de la guerra.

2.1 O Contacto

Referi no capítulo anterior que o cosmo por si só é um organismo vivo em que os elementos da natureza, átomos, moléculas se atraem naturalmente gerando vida. Esta atracção gera um inevitável contacto que permite a fusão e união entre diferentes elementos. Para Rolando Toro, “o conceito de Contacto em Biodanza, refere-se à união de dois ou mais sistemas para permitir o fluxo de informação”¹⁶.



Rolando Toro diz,

“a única certeza que temos neste mundo é o contacto.”

¹⁶ Apostilha – Contacto e Caricias

Este enorme pulsar que movimenta as células e impulsiona inevitavelmente o seu contacto acontece em Biodanza de forma subtil e progressiva, ocasionando a conexão com a energia de vida que nos torna cada vez mais vivos nesta pertença à natureza cósmica do universo.

No conceito de Contacto tátil, verbal ou visual entre seres humanos, em Biodanza, essa conexão (apesar de que as características dos distintos tipos de Contacto são diferentes), transmite uma mensagem emocional semelhante. Esta circunstância permite que se exerçam distintos níveis de comunicação que vão da simples informação até à comunhão afectuosa e a comunhão telepática¹⁷.

Estar em contacto, requer disponibilidade e uma habilidade criativa que permita que a vida do universo se possa mover através dos nossos corpos, gerando um impulso mais e mais visceral com base no Princípio Biocêntrico que atribui à própria vida o sentido maior de toda a existência¹⁸.

Esta magia poética da Biodanza integra neste modelo a possibilidade de estabelecermos contactos a diferentes níveis de comunicação, onde se geram os diferentes fluxos de energia de vida através da proximidade e interacção entre as pessoas se vão estabelecendo novos circuitos identitários com efeitos integradores sobre o inconsciente vital¹⁹.

Os nossos sentidos são as portas e janelas que nos permitem, de diversas formas, estabelecermos o contacto entre seres humanos, e expressar o que somos. O olhar, a audição, a pele com pele e o olfacto.

Montagu diz,

“Ver é uma forma de tocar à distância, mas tocar fornece a verificação da realidade.”

Neste sentido, o contacto torna-se cada vez mais importante para que estejamos vivos.

“Todo o corpo que não é acariciado começa a morrer!” Rolando Toro

Como já referi anteriormente, é um facto de que a falta de contacto causa graves problemas no corpo físico e emocional. As pessoas ficam mais rígidas, frias, com depressão, sem alegria de viver, problemas de identidade, problemas na sexualidade,

¹⁷ Apostilha – Contacto e Caricias

¹⁸ Rolando Toro - Biodanza

¹⁹ Apostilha – Contacto e Caricias

problemas fisiológicos a diversos níveis. Com uma grande incapacidade para desfrutar o prazer de viver.

Neste sentido, as propostas desenvolvidas no modelo de Rolando Toro, têm a visão de tecer vínculos com o seu semelhante dar, receber, abraçar, estar junto, avançar, pertencer, escutar, compartilhar.

Os vínculos acontecem progressivamente com a aproximação ao outro e num momento único, em feed-back, explora-se o contacto e a carícia. Todos estes momentos despertam em cada um diferentes sensações e emoções que se manifestam consoante a história de vida e a própria identidade.

A resposta ao contacto, de forma quase imediata, acorda todas as memórias celulares do nosso corpo que foram registadas durante as vivências da vida. Ou seja, se recebo um toque com uma intenção erótica, e as minhas células reconhecem-na e automaticamente, será interpretado pelo cérebro, como estar a acontecer um momento de contacto erótico.

Hélène Levy²⁰, explica que estudo feitos na Universidade de Montréal, que tiveram a colaboração de António Damásio, demonstraram que o corpo humano tem grupos de neurónios que se activavam quando alguém tem uma intenção de tocar, quer seja com uma carícia ou agressão. Ou seja, tocamos-nos em termos neurológicos mesmo antes de nos tocarmos em termos epidérmicos. Este conjunto de neurónios não são neurónios tácteis, têm uma captação sensorial, e estão identificados com os centros cerebrais que reconhecem situações de prazer. Assim, para a nossa fisiologia e neurologia não existe diferença entre um toque erótico ou um toque afectivo. Existe sim a diferença entre um toque que nos desperta prazer ou não.

As fronteiras que distinguem os diversos tipos de contacto e suas significações geram-se a um nível psicológico (mental, emocional) que advém de uma aprendizagem cultural.

Como lidamos com o que sentimos em cada contacto?

Que intenção se coloca em cada contacto?

A nossa pele, estando sempre em alerta, deteta automaticamente o toque e contacto que se aproxima, no entanto, os excessivos níveis de racionalidade e mentalização

²⁰ Informação partilhada na Maratona Contacto e Carícias

que as nossas sociedades nos “exigem”, criam uma separação entre o pensar, sentir e agir.

Rolando Toro, integra neste sistema uma amplitude de propostas, no contexto do contacto e carícias, que visam progressivamente criar momentos estimuladores da expressão das potencialidades de cada um, integrando sempre os potenciais genéticos e explorando as próprias sensações e emoções a um nível erótico-afetivo. O momento em que cada um se possa resgatar, desabrochar, expandir-se até ao limite que sinta ser o ideal para si, num contexto de evidentes melhorias do estado anímico e fisiológico.

“SENTIR O QUE SINTO, QUANDO SINTO.
SENTIR O QUE SINTO, QUANDO SINTO O OUTRO.
SENTIR O QUE SINTO NO INDEFERENCIADO!”

Hélène Levy

Sendo que estas duas temáticas são inseparáveis, em Biodanza pretendemos uma integração erótica-afetiva, pois sem uma a outra não existe. Esta integração resulta em benefícios notórios a nível fisiológico, na força anímica, no estado emocional e mental e até mesmo espiritual.

Sexualidade – Erotismo	Afetividade
Revalorização corporal e aumento da auto-estima	Capacidade de expressar-se e comunicar-se
Reorganização da libido	Mobilizar os centros límbicos-hipotalâmicos e aumenta a eficácia do sistema imunológico
Despertar da fonte de desejo erótico	Afinidade profunda em relação aos seres, capaz de originar sentimentos de amor, amizade, altruísmo, maternidade, paternidade, companheirismo.
“Desrepressão”, dissolução das couraças defensivas	Impulsos biológicos de cooperação, integração e solidariedade
Integração afetiva-erótica	Capacidade de dar e receber afecto
Reconhecimento da própria identidade sexual	Capacidade de vincular-se com os membros da espécie humana
Capacidade orgástica	Capacidade de valorizar e qualificar

Nota: informação retirada das apostilhas Contacto e carícias e Afetividade



Sexualidade

*O corpo
Vibra, quer o prazer
Impulso generoso e gentil,
A intimidade sem medo...*

*Desfrutar
Com ternura este dom,
Grita o sexo sua epifania
E o amor se sublima no tesão...*

*Tomar a iniciativa,
Amar primeiro, não perder amor do princípio,
Gozar agora,
Sem compensação tardia...*

*Na sexualidade
A apoteose,
A energia pulsante da vida,
O instinto nobre da procriação...*

*Uma chama
Ardente exala,
Queima seu éter
O sexo maduro
Ao arrepio dos sentidos...*²¹

Afetividade

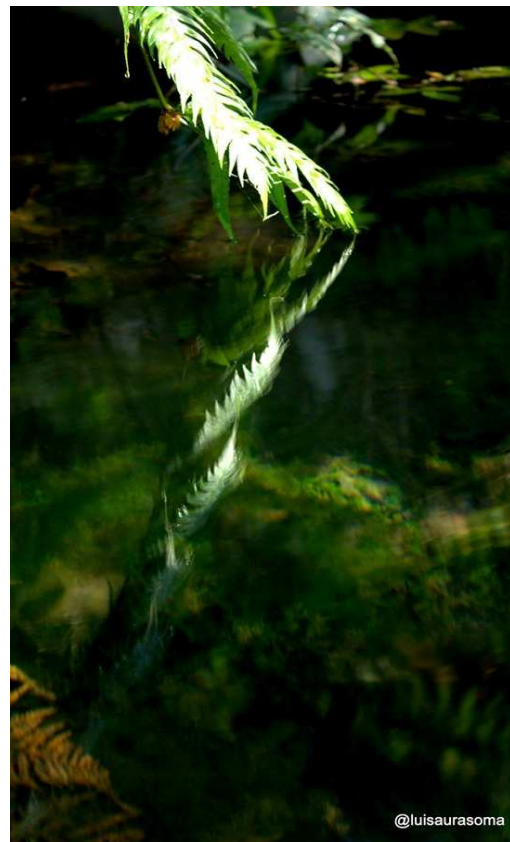
*Afagos, abraços, carícias,
Um olhar candente,
Alimentos imperecíveis
Da alma humana.*

*Aperto caloroso de mão,
Fala amena,
Simplesmente
Um gesto de ternura,
Ou mesmo a incandescência
Do amor carnal, consciente.*

*Gestos e acções cotidianas
Sublimadas no afeto,
Impulso generoso e gentil
Que nasce do coração agradecido
Do convívio humano.*

*Agir e reagir
Dar e receber,
Reciprocidade
Que extravasa da emoção
E da predisposição sincera
De fazer
O bem do outro.*

*Morre em mim
o homem das cavernas
Quando penso um abraço.*²²



@luisaurasoma

²¹ Jorge Acácio, Ritos de Passagem – poesia – Facilitador de Biodanza em Belo Horizonte

2.2 As Caricias

Rolando Toro, define o conceito da Caricia como *“uma expressão de afecto mediante o Contacto corporal e cuja função essencial é um balanço entre o desejo de dar e o desejo de receber...e tem dimensões orgânicas e existenciais.”*²³

Todo o ser vivo é ávido de contacto. Quando o bebé nasce, é desejável que este seja imediatamente recebido por um abraço onde é estabelecida a primeira ligação com a mãe. Nos braços da sua mãe, do contacto através do olhar e do abraço abre-se a uma suave e doce caricia que envolve o bebé, e o conecta ao mundo. São as boas vindas a este mundo, uma nova realidade que gera vida e identidade.

A comunicação afectiva estabelecida entre ambos através da caricia, assume uma intenção de amorosidade, afecto, ternura, que desperta de imediato uma complexidade de sensações e emoções, que ficam registadas no nosso cérebro e associadas a momentos de prazer, bem-estar, carinho, amor, desejo de ser tocado com caricias.

Como já descrevi anteriormente, todos nós temos uma necessidade fisiológica de um contacto com caricias, sendo um ato indispensável para o desenvolvimento do equilíbrio emocional e físico da nossa complexidade humana.

A caricia é uma das formas de estabelecermos contacto e vínculos que induzem mudanças funcionais a nível orgânico e existencial²⁴. As hormonas que o corpo liberta, após um ato de uma caricia, estão directamente ligadas com o sistema reprodutor, aumentando a sensibilidade e receptividade sexual, quer seja no corpo feminino ou masculino, e ativando directamente o sistema imunitário e o sistema nervoso central.

Durante o acariciamento acontece uma libertação de ocitocina que promove uma capacidade de relaxamento e desperta as hormonas da sexualidade; activação de endorfinas que estão directamente associadas á capacidade de bem-estar do corpo; activação das dopaminas que está directamente relacionada com o movimento, humor, cognição, memória, emoções, aprendizagem; diminuição de cortisol e norepinefrina que está directamente relacionada com o stress e ansiedade.

“James coan, da universidade da Virgínia, demonstrou através de exames cerebrais que a produção de hormonas que geram stress se reduz de imediato quando alguém nos pega na mão. Os estudos sugerem que milhões de neurónios morrem quando não

²² Jorge Acácio, Ritos de Passagem – poesia – Facilitador de Biodanza em Belo Horizonte

²³ Apostilha – Contacto e Caricias

²⁴ Apostilha – definição e modelo teórico

se proporciona carinho físico ao bebé”²⁵. Está comprovado que, as carícias, dotam-nos de uma sensibilidade emocional que desenvolve o corpo físico e se integra nas nossas acções através do amor.

A carícia é uma forma de estabelecermos contacto pele com pele, em que cada toque pode acordar e despertar diferentes sensações prazer. Podemos sentir uma carícia desde um ponto mais afectuoso, sensação de ternura, doçura, carinho, ou por outro lado uma carícia mais escaldante, erótica, sexual. O toque nos pêlos da pele, que são as nossas antenas receptivas, envia impulsos ao cérebro indicando as sensações e este interpretando e enviando novo impulso à pele sobre o que estamos a sentir.

Ser acariciado é abrir a porta ao sentir, sem palavras. Sentir de corpo inteiro, de pele inteira, é sentir-se amado, sentir desejo e ser desejado, sentir valor, afecto, calor, é sentir-se arrepiado e aconchegado. Entramos nesse espaço onde estamos mais conectados connosco, com os outros e com tudo o que nos rodeia.

Assim, a carícia floresce quando há abertura para que o desejo de um e a disponibilidade do outro se sincronize e se concretize.

Os primeiros gestos de comunicação e expressão afectiva entre mãe e bebé será idealmente, uma suave e amorosa carícia. A mãe com o desejo de oferecer e o bebé com o desejo de receber.

Se me tocas?

Eu sinto-me...

Se não me tocas?

Eu sinto-me...

A expressão corporal em Biodanza é a base através do qual comunicamos com o outro como me estou a sentir e o que desejo. Num diálogo não-verbal, a carícia nasce da qualidade do encontro, e da disponibilidade para receber e oferecer.

Nas carícias, tal como em qualquer tipo de contacto, é fundamental a intenção colocada em cada momento de dar e receber carícias. Quando entramos em feedback criamos um campo entre nós, onde cada um informa os seus limites, a suas sensações e emoções, regulando assim o nível de contacto que desejamos receber.

²⁵ http://www.superinteressante.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=1147:toca-me-muito&catid=24:artigos&Itemid=104

Poema - Márcia Bandeira

*Um oceano de desejos
É tua pele sobre a minha pele
Afogo-me em tuas carícias.*

*O encontro de dois seres
Unidos por um terno,
mas intenso momento.*

*De amor, de loucura
Luz de nossa sanidade*

*O enternecer de uma festa
sob a luz da lua, serenidade*

*E se tudo acabar assim...
Podereis então, reconhecer a fundo
O quanto de belo e triste
se ouve num mudo sussurro.*

Sabemos que os condicionalismos da humanidade, quer através do sistema de crenças, quer através de vivências mais ou menos traumáticas, onde emergem em alguns casos distorções de personalidade assentes em emoções inibidas e reprimidas que nos dissociam do nosso verdadeiro sentir. Aqui, como diz Rolando Toro, vivemos numa sociedade com identidades “doentias”.

Todas as nossas escolhas e atitudes de acordo com os diferentes tipos de carácter, segundo W. Reich, produzem reacções directas no nosso sistema nervoso vegetativo, e sempre que se vivencie um processo de repressão produz-se de imediato rigidez muscular que se transforma em couraças musculares.

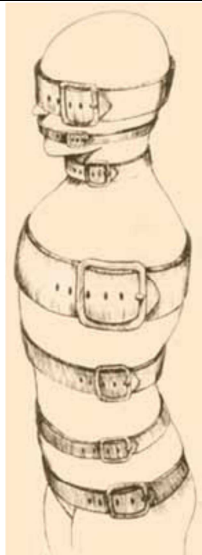
“Pode dizer-se que toda a rigidez muscular contém uma história e o significado da sua origem...a couraça é a forma na qual a experiência infantil é preservada como obstáculo ao funcionamento.”²⁶

Sabemos que estes obstáculos de funcionamento e de limitação de comunicação e expressão corporal, ao criarem estas couraças, geram uma defesa do ser humano à desprovida vontade de viver. O medo de expressar, a angústia de não ser aceite, a frustração de não se enquadrar na norma, condicionam a vivência da afectividade e da sexualidade entre todos nós.

Freud, Jung, Reich, centram-se na sexualidade como a base fundamental para os distúrbios comportamentais da humanidade.

²⁶ Wilhelm Reich, (1975), p.153

Rolando Toro, com base nos fundamentos de W. Reich enquadrou as couraças musculares por zonas que nos facilitam a compreensão dos padrões da humanidade:

Wilhelm Reich		Rolando Toro	
	1- Ocular	Olhos	Centro Cefálico (Sede Física do Ego - Pensar)
	2- Oral	Boca	
	3- Cervical	Pescoço	
	4- Torácico	Ombros Peito Espáduas e braços	Centro Afetivo (sentir)
	5- Diafragmático		
	6- Abdominal	Abdomen	Centro Sexual (agir)
	7- Pélvico	Pélvis Genitais	

As couraças musculares resultam das tensões que vão sendo “armazenadas” durante a vida e na maior parte dos casos as pessoas não têm a noção onde estão localizadas nem o que esteve na base dessa contracção muscular. De facto, a tensão muscular e rigidez é automaticamente activada quando nos protegemos ou tentamos defender de algo que possa por em risco as nossas necessidades, sobrevivência e desejos, derivado de uma questão emocional, impulso sexual, trauma, choque, etc.

De forma consciente, ou de forma inconsciente, o nosso corpo reflecte aquilo que a alma não expressa.

Para Rolando Toro, superar a rigidez é um progresso evolutivo orgânico e existencial sendo que o contacto corporal e a carícia mobilizam, transformam e reforça nossa identidade. A nossa identidade projecta-se na pele, nossa percepção de limite²⁷.

Segundo W. Reich “A primeira função da carícia é a transformação da ”couraça, caracterológica. A defesa que o nosso organismo cria, por medo de realizar os seus desejos, manifesta-se em rigidez.”²⁸

²⁷ Apostilla – Contacto e Caricias

²⁸ Powerpoint – Contacto e Caricias

As propostas de Biodanza encontram um meio de revisitarmos emoções, sensações de infância, memórias vividas, recordando o prazer de um contacto, de uma carícia mais afectiva ou até mesmo mais erótica.

Rolando, agrupou as carícias em três níveis, de modo a que cada uma corresponda ao nível de progressividade de cada pessoa. Esta progressividade é fundamental, pois muitas pessoas estão confortáveis e habituadas a viver com as suas fortes couraças, e quando se começam a dissolver podem sentir-se um pouco desenquadradas ou até mesmo confusas e vulneráveis. Como se costuma dizer, podem sentir-se sem chão.

“A carícia sensível é proposta num primeiro momento de permissividade. O contacto entre as pessoas, naturalmente acontece, as mãos tocam sem intencionalidade, com movimentos lentos, os corpos dos seus companheiros. A carícia sensível é indiferenciada, subtil e global.

A carícia activa, torna-se recíproca e mais indiferenciada dentro do grupo. As pessoas informam, mediante pressões e descompressões sobre a aceitação e aproximação que são capazes de permitir.

O intercambio de Beijos, em que a carícia é altamente diferenciada e que se duas pessoas se beijam num impulso de atracção.”²⁹

Seu Corpo – Simone

(Letra da música do Elenco IBF)

No seu corpo é que eu me encontro
Depois do amor o descanso
E essa paz infinita
No seu corpo minhas mãos
Se deslizam e se firmam
Numa curva mais bonita

No seu corpo meu momento é mais perfeito
E eu sinto no seu peito o meu coração bater
E no meio desse abraço é que eu me amasso
E me entrego pra você

E continua a viagem
No meio dessa paisagem
Onde tudo me fascina
E me deixo ser levado
Por um caminho encantado
Que a natureza me ensina

E embora eu já conheça bem os seus caminhos
Me envolvo e sou tragado pelos seus carinhos
E só me encontro se me perco no seu corpo.

²⁹ Apostilla – Contacto e Carícias

Torna-se evidente que o toque e contacto no corpo com a intenção e sensibilidade de uma carícia potenciam e despertam diferentes sensações e emoções que se enquadram, dentro do conhecimento emocional, a nível da sexualidade e erotismo, e a nível da afectividade. Os seus benefícios são:

Sexualidade - Erotismo	Afetividade
Activação das funções sexuais e aumento das hormonas sexuais	Pessoa acariciada sente-se reconfortada e cuidada
Activação e facilitação dos processos de fecundação e gestação	Revalorização e amor ao próprio corpo, com capacidade de valorizar e qualificar
Dissolução de tensões motoras crónicas de defesa	Emoções integradoras como ternura, amor, alegria que geram felicidade e liberdade
Estimula a sensibilidade da pele	Capacidade de dar e receber afecto
Integração afetiva-erótica	Reforço da identidade e percepção integrada de si mesmo, ampliação da consciencia
Reconhecimento da própria identidade sexual. Aumento do desejo, potencia capacidade de excitação	Mobilizar os centros límbicos-hipotalâmicos, equilíbrio neurovegetativo, elevação homeostase e termorregulação

Nota: informação retirada das apostilhas Contacto e carícias e Afetividade

A diferenciação da intenção e sensações de uma carícia com um conteúdo mais sexual ou afectivo é imediatamente reconhecida através do toque que acontece pelo menos entre duas pessoas.

Num encontro em que a carícia tem tónus e de forma suave e doce, com aconchego, afecto e beleza, os nossos sensores reconhecem esta intenção de afectividade. Geralmente acontece num movimento no sentido de cima para baixo no sentido do pêlo, onde a pele se entrega totalmente ao deleite do amor.

Num encontro com intenção erótica, a carícia navega entre um toque mais sensível e suave ou uma carícia com mais tónus, em que é potenciado o erotismo quando se toca de baixo para cima na pele e o pêlo acorda a energia do corpo.

“Os exercícios de Biodanza estimulam novas atitudes frente à sexualidade. A progressividade do contacto e encontros permitem eliminar a culpabilidade, descobrir a identidade sexual e assumir o corpo como fonte de prazer e saúde.”³⁰

Cada poema que cada pessoa conta através de si, torna as caricias numa vasta dimensão de sensações de prazer e voluptuosidade quase inexplicável por palavras.

C'est La Vie - Henri Dikongue

(letra música do elenco IBF)

Uma carícia, uma alegria Um sorriso, uma voz A mão trêmula e eu A alma que vive com você Gostaria de dizer obrigado Para mim esse momento de crescimento É como se eu nunca nascesse Antes de o recém-nascido varreu, varreu as feridas do meu passado Tudo parece bem , tudo parece mais leve, Como se o mundo estava prestes a mudar	<i>Une caresse, une joie Un sourire, une voix Une main tremblante et moi Une âme qui vit de toi Je voudrais dire merci Pour ce moment qui me grandit C'est comme si je n'étais jamais né Avant cet enfant nouveau-né Balayées Balayées, balayées les blessures de mon passé Tout parait beau, tout parait léger, Comme si le monde allait changer</i>
--	---

“Não é o outro que provoca o meu desejo, o outro desperta a minha capacidade de desejar...”

Hélène Levye

³⁰ Apostilha - Sexualidade

2.3 As Danças

"Temos pouco a pouco esquecido a importância de coisas tão fundamentais para conseguir uma vida feliz como respirar, caminhar, comunicar nossas emoções e sentimentos, compartilhar, amar... Como se diz, nos esquecemos de sentir. A Biodanza pretende despertar estas funções inatas do ser humano que estão quase totalmente reprimidas em nossa civilização."³¹

A poética do contacto e carícias surge desde o primeiro momento que nos encontramos na sala para estarmos juntos e dançar a Biodanza.

Neste modelo, o contacto e carícias é definido como a protovivência da linha de vivência da sexualidade. No entanto, o sistema de rolando toro, para integração da identidade, através das 5 linhas de vivência, integra claramente e de forma progressiva a possibilidade de interacção e contacto entre as pessoas.

Inevitavelmente, a aproximação entre as pessoas acontece durante toda a sessão com as diferentes dinâmicas propostas, começando a estabelecerem-se os primeiros vínculos que se vão integrando progressivamente e aproximando cada um dos presentes.

A progressividade das propostas em biodanza promove o contacto entre as pessoas, de modo, a que cada um possa ter vivências de carácter integrador. Como tal, é fundamental em cada vivência, entrar em feed-back e auto-regulação como meio para desabrochar o seu potencial dentro da arte do contacto e carícias e tudo o que abraça em cada uma das vivências.

"Em Biodanza realiza-se a interacção pré-verbal, a exploração corporal, o sentido das sensações através da carícia, a expressão da afectividade, a capacidade de intimidade."³²

Gradualmente, vão-se introduzindo propostas que promovem a uma maior intimidade do contacto e ao mesmo tempo fortalecem os vínculos afectivo-eróticos.

A progressividade do contacto e carícias, decorre em 3 fases fundamentais que acompanham a evolução do grupo, os vínculos e a intimidade entre todos, correspondendo a primeira fase a grupos iniciantes, a segunda a grupos de integração e intermédios e a terceira a grupos de aprofundamento. Nesta monografia selecciono um conjunto de danças que me parecem ser as de maior destaque para cada fase.

³¹ <http://www.institutodafelicidade.org.br/?pg=biodanza>

³² Apostilha - Afectividade

2.3.1 Primeira Fase – Grupo Iniciante

O contacto é mais casual, sendo os primeiros momentos do vínculo entre todos. Começa de forma subtil com o aproximar de danças do repertório da Radicalização da Progressividade, onde se pretende uma integração com o sistema de biodanza e uma exploração da integração motora de cada um.

As danças aqui propostas acontecem com o toque mínimo, subtil, de forma intencional por parte do facilitador gerando momentos onde se incentiva à expressão e interacção através do contacto entre todos.

Estas propostas promovem a integração afectiva, dissolvendo barreiras de preconceitos que temos relativamente ao toque entre os humanos, tendo acima de tudo o potencial de aproximação, de estabelecer vínculos e ligação que muitas vezes vamos perdendo ao longo da vida.

A contextualização da consigna, nesta fase, segue direccionada com a intenção de radicalização da progressividade, num crescente de aproximação entre os presentes e num caminho de preparação para outra fase onde o contacto, a carícia e os vínculos encontram um espaço de maior profundidade e intimidade.

Esta fase para mim é como que uma carta de apresentação em que todos se vão abrindo, entregando e comunicando com integração motora, vital e afectiva.

Danças propostas

🌀 Rodas, coordenação, sincronização

São frequentes os comentários que tenho ouvido de alguns iniciantes de Biodanza sobre a estranheza inicial do toque e contacto tátil com companheiros que não conhecem ou não têm vínculos.

A roda inicial é o primeiro momento de contacto pele com pele, através das mãos e do contacto pelo olhar. Neste momento de imediato abre-se espaço à criação de vínculos, sentindo a própria presença e a do outro. Seguindo com danças de coordenação e sincronização temos a possibilidade de abrir espaço a que se explore a disponibilidade para a arte das relações humanas de uma forma mais próxima.

Noto que nestes grupos o contacto pelo olhar é sempre um grande desafio, as pessoas olham-se mas não fixam esse contacto e rapidamente desviam a sua atenção para outras coisas.

Tomados de la mano

Por: Rolando Toro Araneda

*Tomados de la mano
avanzando salvajes
bajo la lluvia del otoño
en la mañana, en la noche....*

*Tomados de la mano
entre ruinas, lívidos
sin trabajo
hambrientos...*

*Tomados de la mano
fluir de tigres
bajo el sol
sin máscaras....*

*Tomados de la mano
avanzando juntos
transformaremos el mundo.*

☞ Exercícios Lúdicos

Cumprimento não convencional, Agarrar a oportunidade, Coordenação costas com costas, “Aquele Abraço”, Tocar e Responder, Trem.

Os lúdicos proporcionam momentos de comunicação, encontro, alegria, brincadeira, expressão onde a espontaneidade e instinto são o mote para o contacto promovendo a integração afectiva-motora. Trata-se de recuperar a espontaneidade do contacto e de nos reconectar com a inocência da criança através corpo.

“O brincar não tem um lugar nem um tempo. É a descoberta do mundo pelo prazer.”³³

☞ Dança de Eutonia, Eutonia em grupos de 3, Eutonia em Roda

Nestas danças o contacto está presente de forma muito subtil. As danças de eutonia têm como objectivo a equalização do tónus muscular para que os níveis de tensão e relaxamento entre as pessoas possam harmonizar-se. Desta forma,

³³ Power Point da Formação Continua - Radicalização da Progressividade

através de um contacto mínimo dos dedos indicadores, a comunicação estabelece-se, promovendo relações afectivas equalizadas, desenvolvendo a sensibilidade na relação. É um momento de escutar o outro sem me impôr e sem dirigir, desprovido de qualquer tipo de competição.

Estas danças vão abrindo e preparando caminho para um contacto mais íntimo, através da eutonia de corpo.

Gesto expressivo

Através do gesto expressivo vai-se iniciando, de forma suave, o contacto pelo olhar. O gesto expressivo promove a aproximação e equalização afectiva do grupo (equilíbrio entre dar e receber), fundamentais na afectividade. Uma dança entre os gestos de afecto que damos de nós mesmos e o que recebemos do outro.

Ao caminharmos na direcção do outro e, simbolicamente, oferecermos e recebermos algo (uma flor, o anel, a luz, o coração...) reforça a integração afectiva do grupo e, ao mesmo tempo e de forma subtil, vai abrindo as portas do contacto, pois esta proposta não é sentida como tão íntima e comprometedora como um encontro a um nível mais profundo.

Esta é uma preparação para o encontro com intimidade de olhar e abraço em Biodanza.

“...induzem as expressões genuínas e espontâneas de contato humano culminando com abraços e carícias.”³⁴

Roda embalo e compressão e descompressão

Induzindo a vivência de unidade e de harmonia, a roda de embalo acolhe todos os presentes, com amabilidade, ternura e confiança recíproca.

A primeira proposta de roda de embalo sugere que as pessoas estejam com as mãos dadas e o corpo encostado, e só depois, quando os vínculos começam gradualmente a estabelecer-se a proposta será estarem em roda abraçados pela cintura.

³⁴ Power Point da Formação Continua - Radicalização da Progressividade

O contacto proposto através da compressão e descompressão de mão tem a intenção de preparação para a carícia em propostas seguintes. A pele acorda e vai ganhando confiança à entrega.

2.3.2 Segunda Fase – Grupo de Integração e Grupo Intermédio

As propostas de dança seguem o modelo das linhas de vivência de Biodanza, que Rolando Toro organizou "para estimular a produção específica de cada tipo de vivência": Vitalidade, Sexualidade, Criatividade, Afectividade e Transcendência.

Nesta fase o grupo, já com vínculos e aproximação, estabelece agora contacto com toque intencional e sequencial e este é o momento em que à medida que se vai fortalecendo a confiança com o outro também os vínculos se tornam mais sinceros.

Rolando Toro, indica que *"O momento ideal para propor exercícios de acariciamento é quando os alunos começam a manifestar espontaneamente a necessidade de contato através de seus próprios gestos e iniciativas de aproximação"*³⁵.

Os vínculos entre as pessoas do grupo, têm por base a diversidade vivencial da própria vida, a identidade e a forma como cada um se desafia a explorar os seus potenciais, com as propostas de cada linha de vivência.

Nas linhas de vivência, Rolando Toro, pretende que cada um possa encontrar, estabelecer, explorar e integrar vínculos afectivos e vínculos eróticos em si mesmo, dentro do continente afectivo estruturado que é o grupo de Biodanza.

Hélène levy, refere que em Biodanza é importante a pessoa reaprender a sentir e a se sentir naquilo que sente e aceitando tudo isso. Ter a capacidade de abrir os limites das nossas definições, descobrir-se e caminhando no desconhecido e permitindo a expansão da consciência. Entendendo que, pessoas que podem despertar o erotismo também têm a capacidade de despertar reparentalização.³⁶

Existe, de facto, um limiar muito subtil que separa o que se considera um momento do contacto afectivo de um mais erótico. Como referi anteriormente, esta complexidade da psique é talhada sob um sistema de valores culturais e crenças que têm um papel preponderante na forma como cada um vivência cada dança.

³⁵ Apostilha - Metodologia III IBF

³⁶ Informação recolhida na maratona de Contacto e Caricias, Lisboa, 2015

Danças propostas

Acariciamento

Linha vivência: Afectividade e Sexualidade

A carícia permite a percepção da forma do corpo, do aflorar das sensações afectivo-eróticas. São várias as propostas de acariciamento em Biodanza. Estas vão sendo propostas, por uma questão de progressividade do contacto, primeiro a sós, depois em grupo e, por último, em pares.

O acariciamento vai sendo preparado com danças em que se convida ao contacto consigo mesmo através de gestos de auto-compressão e descompressão das mãos, rosto, corpo, até chegar à carícia.

Auto-acariciamento (mãos, corpo)

Auto-acariciamento de mãos - Dança de conexão íntima consigo mesmo, sentir, sentir-se, em lugar de apenas fazer.

Auto-acariciamento de corpo - Em grupos intermédios. Descobrir o próprio corpo como fonte de prazer. O prazer de cuidar de si mesmo, mimar, auto-descobrir-se e valorizar-se. A dança é proposta com músicas predominantemente afectivas, com sensualidade muito leve.

Acariciamento em grupo: mãos, costas

Acariciamento de Mãos - Uma dança de afectividade indiferenciada que aumenta a capacidade de entrega da carícia e do contacto de pele com pele no desconhecido, sem qualquer controlo, estando livre para tocar e ser tocado. Desperta a capacidade de amar e cuidar sem termos propriamente de saber de quem são as mãos. O indiferenciado acorda este despertar e entrega de sermos um único contacto, uma única mão, tocando, sensibilizando, despertando ao amor. Noto que a dificuldade em danças de indiferenciado acontece sempre que os vínculos entre as pessoas ainda não se estabeleceram e onde a intimidade e confiança ainda estão por acontecer.

Acariciamento de Costas (em rodas concêntricas) - Trata-se também de uma dança de afectividade indiferenciada. Não é uma massagem dirigida à musculatura costas, mas sim um toque presente e sensível, com várias nuances de contacto, direccionado às sensações. Desperta uma vivência de protecção e cuidado.

Acariciamento em par (mãos, rosto, cabelos)

As danças de acariciamento nas diferentes partes do corpo permitem despertar a capacidade de cuidar e de ser cuidado, com o desejo de oferecer e a disponibilidade para receber. Neste momento estabelece-se de forma sensível uma maior afinidade, relação e vínculos.

Acariciamento de mãos em pares - Promove um intercâmbio íntimo e intenso entre as duas pessoas e vivência de comunhão com o outro.

Acariciamento de rosto - Entramos em contacto com a delicadeza, com a percepção estética do outro através da forma do rosto, das suas linhas de vida, de expressão, com uma beleza não formal.

Carícias sensíveis de cabelos - Ajuda a desenvolver e a refinar a sensibilidade do contacto.



A Noite do Meu Bem - Maria Creuza

(música proposta pelo elenco para esta dança)

*Hoje eu quero a rosa mais linda que houver
quero a primeira estrela que vier
para enfeitar a noite do meu bem*

*Hoje eu quero paz de criança dormindo
quero o abandono de flores se abrindo
para enfeitar a noite do meu bem*

*Quero a alegria de um barco voltando
quero ternura de mãos se encontrando
para enfeitar a noite do meu bem*

*Hoje eu quero o amor, o amor mais profundo
eu quero toda beleza do mundo
para enfeitar a noite do meu bem*

*Mas como esse bem demorou a chegar
eu já nem sei se terei no olhar
toda ternura que eu quero lhe dar*

O Abraço

Linha de vivência: Vitalidade, sexualidade, Criatividade, Afectividade

Quando se nasce é desejável de imediato o contacto pele com pele. Com a pele recém-exposta, o bebé, deseja intensamente o abraço acolhedor e a natureza daquilo que ele é. Este é o primeiro gesto primordial de recepção do ser humano na vida. Envolver o bebé mal sai do ventre da sua mãe, protegendo a sua vida e dando suporte ao seu crescimento. Estabelecer um vínculo agora extra-uterino.

O gesto do abraço activa e desperta no nosso corpo a produção de ocitocina, que ajuda na ligação entre a mãe e bebé. Esta é conhecida como a “Hormona do Amor” pois promove uma ligação e vínculo ainda mais profundo entre dois seres humanos.

“O abraço, em Biodanza, é um acto de encontro de si mesmo e do outro... Cada pessoa descobre, na sua capacidade de abraçar, seu nível de humanização, seu grau de evolução afectiva.”³⁷

São vários os comentários que ouço sobre este ato primordial e fundamental no nosso bem-estar.

“Um abraço é uma coisa muito íntima. Ou, o que menos gosto na Biodanza são os abraços.”³⁸

Da minha experiência, observo que nas primeiras aulas os alunos sentem-se um pouco resistentes ao abraço e colocam até mesmo alguns limites na forma como o fazem. Muitas vezes, é comum ser um abraço apenas com os braços e todo o resto do corpo fica afastado mantendo uma certa distancia na zona dos genitais. Com o decorrer das aulas torna-se curiosa a progressividade do abraço e a maior proximidade do corpo inteiro.

O abraço deve vir de um movimento de aproximação natural entre os alunos. Nunca deve ser imposto pelo facilitador.

³⁷ Apostilha - Afectividade

³⁸ Alguns comentários de alunos

Aquele Abraco (outra versão) - Gilberto Gil

(música proposta pelo elenco para esta dança)

...	
Alô, alô, Realengo	
Aquele abraço!	... é confortante
Alô torcida do Flamengo	
Aquele abraço	...é intimidade
Chacrinha continua	
Balançando a pança	
E buzinando a moça	
E comandando a massa	
E continua dando	
As ordens no terreiro	
Alô, alô, seu Chacrinha	
Velho guerreiro	
Alô, alô, Terezinha	
Rio de Janeiro	
Alô, alô, seu Chacrinha	
Velho palhaço	
Alô, alô, Terezinha	
Aquele abraço!	... é amor
Alô, moça da favela	
Aquele abraço!	...sinto-o
Todo mundo da Portela	
Aquele abraço!	...desejo-o
Todo mês de fevereiro	
Aquele passo!	
Alô Banda de Ipanema	
Aquele abraço...	...poesia...

Dança do Contacto mínimo – ou contacto sensível

Linha vivência: Afectividade

O contacto é uma das formas poéticas de fusão entre dois seres. Com esta dança, a pares, propõe-se estabelecer o contacto mínimo com um companheiro, através de um toque suave, sensível, que nos prepara para danças e momentos de contacto mais profundo.

Muitas vezes as pessoas estão pouco sensibilizadas a este tipo de contacto. O contacto sensível pressupõe “sentir” desde um ponto mais interno, Yin, ligando-se à sensibilidade da pele e à possibilidade de despertar algo mais. A nossa sociedade vive muito assente em querer possuir o outro numa forma mais física, “materialista” e até mesmo castradora do sentir. Esta dança é uma inicial aproximação da sensibilização da pele ao contato e caricias e que possamos recordar este “sentir” de forma natural.

O contacto com sensibilidade requer uma certa aprendizagem, pois na vida muitas vezes as pessoas ficam rígidas e resistentes, desligando-se da sensibilidade para com o outro.

Com esta dança permite-se dissolver e diminuir as tendências manipuladoras que advêm da ansiedade de querer possuir o outro, impondo um contato profundo, sem sensibilidade nem feedback³⁹.

I Wanna Be Loved - Shirley Horn

(música proposta pelo elenco para esta dança)

i wanna be loved
with inspiration
i wanna be loved, starting tonight
instead of merely holding conversation
hold me tight

i wanna be kissed starting tonight
embrace me till our heart beats in ??
well all right

I feel like acting my age
i'm past the stage of merely turtledoving
i'm in no mood to resist
and i insist the world owes me a loving
cause i wanna be thrilled
to desperation
i wanna be thrilled starting tonight
with every kind of wonderful sensation

Encontro

A poética do encontro...

A beleza de cada encontro germina a possibilidade de nos expandirmos mais e mais como seres humanos.

“O encontro afectivo tem efeitos quânticos de cura, ao mobilizar os centros límbicos-hipotalâmicos que regulam os órgãos.

O encontro afectivo estimula a produção de neuropeptídeos e aumenta a eficácia do sistema imunológico.

O encontro humano é um acto de sensibilização das funções expressivas e de comunicação, que põe em acção os circuitos de vínculo em feed-back⁴⁰

³⁹ IBF (2012)

Encontro afectivo – mãos e olhares

Linha vivência: Afectividade

Estabelece-se a vinculação com o outro através do olhar e com a aproximação das mãos num toque sensível. Gradualmente gera-se um momento de maior confiança e disponibilidade para sentir maior intimidade, cuidado afectivo, carinho.

Encontro fugaz

Linha vivência: Afectividade e Transcendência

Encontro intenso e fugaz entre duas pessoas que se cruzam e rapidamente se despedem. Capacidade de viver intensamente o instante do momento presente e ao mesmo tempo aceitarmos a despedida com desprendimento.

Dar e Receber continente – Embalo no Colo

Linha vivência: Afectividade

Dentro de um contexto de danças de reparentalização, esta dança possibilita sensações de protecção e acolhimento, promovendo a nutrição da afectividade indispensável na auto-regulação orgânica. Reposicionando na postura fetal, como um relembrar do momento maternal, a vivência proporciona uma regressão a estados infantis ou intra-uterinos, permitindo um equilíbrio afectivo e restauração do vínculo primal do bebé que está sendo embalado pelos seus pais.

Embalado no colo

Reparentalização com contacto e carícias, afecto maternal/paternal. Toque sem intuito sexual.

Com a sensibilidade de um dar e receber afecto, este é o momento em que se estabelece o vínculo entre as duas pessoas e consigo próprio numa entrega profunda em que resgata a confiança e auto-estima.

Dança de Coração a Coração

Simplesmente num único momento permitir-se abrir o coração com amorosidade e entrega sentindo o pulsar da vida através do contacto com o outro.

Ponme la mano sobre el corazón

Rolando Toro Araneda

Ponme la mano sobre le corazón
protege este mar turbulento, estos sueños
de barcos desaparecidos, estos viajes errantes
hermano, ponme la mano sobre el corazón.

Cuídame en esta noche de fin de mundo
sálvame de las jaurías de la muerte
y líbrame del éxtasis de los cerezos en flor.

Quiero permanecer aquí, tan cerca
de la tierra, como semilla dormida.

Cuídame con tu soledad, con tu vejez de mil
años.

Ponme la mano en el corazón.

Roda de Olhares

Linha Vivência: Afectividade

O olhar é uma janela aberta para a expressão do Ser. Da minha observação, parece-me que o contacto através do olhar em roda (nomeadamente em rodas mais pequenas) é um desafio para os participantes de Biodanza. Muitos dizem ser “intimidante” e não ser habitual estabelecerem este tipo de contacto com as pessoas das suas vidas.

Sinto que estas resistências se vão dissolvendo à medida que os vínculos se vão fortalecendo na progressividade do grupo.

O olhar, de facto, promove a possibilidade de um contacto com uma entrega mais profunda e íntima, de tocar e ser tocado pelo outro comunicando a sua presença. As rodas de olhares promovem a integração do grupo e estimulam a expressividade, o encontro afectivo e amoroso, e prepara as pessoas para um vínculo mais intenso e profundo.

Grupo de Embalo

Linha de vivência: Afectividade, Transcendência

Estimula-se o contacto próximo, a aderência corpo com corpo entre todos os participantes, à medida que se produz um suave embalo. Activação do instinto gregário.

No grupo de embalo promove-se o total abandono, entrega e confiança, produzindo um estado de transe profundo, tendo o grupo um carácter simbólico de útero materno.

Ninho

Linha de vivência: Afectividade, Transcendência

Tem o intuito de despertar o instinto gregário, onde se pretende gerar um momento de profunda intimidade, aproximação e conexão com o grupo. Os participantes abandonam-se, sentindo o calor, a protecção, a união de todo o grupo.

2.3.3 Terceira Fase – Grupo de Aprofundamento

*O corpo noutro corpo entrelaçado,
fundido, dissolvido, volta à origem
dos seres, que Platão viu contemplados:
é um, perfeito em dois; são dois em um.
Carlos Drumond⁴¹*

O grupo segue numa linha de aprofundamento das vivências, entrando num espaço fusional entre os diferentes seres humanos que se interligam e conectam entre si e com o cosmos. A semântica musical impulsiona a que as vivências possam despertar e estimular a ir ainda mais profundamente no que somos e no que sentimos.

⁴¹ Extrato Poema “Amor, pois que é palavra essencial” do Livro Amor Natural de Carlos Drumond (1992)

Agora exploram-se danças de maior intimidade e profundidade podendo relembrar momentos de criança impactantes e ajudando a reescrever a nossa história num contexto de amor e confiança. Descobrir outras partes da sexualidade, entregando ao transcender para além dos hábitos diários.

Os exercícios de expressividade são mais complexos porque integram padrões motores específicos com todo o mundo emocional de uma pessoa.

Assim, por exemplo, a alegria, o êxtase, a dor, a depressão, o medo, a raiva, o erotismo, a angústia, entre outros estados interiores, possuem padrões expressivos da musculatura no rosto e em gestos muito específicos, a ponto de constituírem uma linguagem corporal.

Dança fluidez

Dança de fluidez a dois

Linha vivência: Sexualidade

Com um contacto de corpo inteiro, suavemente promovendo um ajuste afectivo-motor. Com flexibilidade e adaptação dinâmica a mudanças, com harmonia, presença e suporte ao outro a dança segue por si só num fluxo de entrega e prazer.

“A “Fluidez a Dois” representa a mais perfeita comunhão e reciprocidade no encontro corporal.”⁴²

Esta dança promove também a sensualidade, a proximidade e sentir de pele com pele dissolvendo barreiras egoicas e integrando um pleno momento de sincero êxtase amoroso.

Dança de fluidez com contacto sensível em grupo

Linha de vivência: Afectividade e Transcendência

É o primeiro passo para a aceitação da diversidade e favorece a comunhão com a espécie, com abertura ao outro e ao instinto gregário. De forma sensível, gentil e subtil, com a qualidade de uma carícia, promove-se o contacto e conexão com as pessoas e com elementos de afectividade e transcendência.

A conexão com o indiferenciado através do contacto permite que se abra espaço à interacção com pessoas com características muito diferentes.

⁴² Apostilha – Exercícios, Músicas e Consignas

Acariciamento

Linha vivência: Afectividade e Sexualidade

Acariciamento do rosto e cabeça – regressão ao estado infância - Reparentalização

Muitas pessoas sofreram o estresse da primeira infância e/ou o abandono materno ou paterno e não conseguiram estabelecer plenamente o “vínculo primal”.

A história que cada um vivenciou na infância influencia directamente a nossa identidade. Neste sentido, esta proposta de reparentalização resgata e aprofunda os estados sensoriais e emocionais do recém-nascido onde o vínculo, o carinho, o afecto, a ternura tomam o foco primordial naquele que foi o nosso momento de vida. Quando a minha mãe ou o pai me acaricia sinto-me mais nutrida, mais amada e muito mais confiante para ser quem sou.

Os Teus Beijos, Meu Bem, Tuas Caricias

Por: Francisco Joaquim Bingre, in 'Sonetos'

Os teus beijos, meu bem, tuas caricias,
Teus afagos, teus íntimos abraços,
São apertados nós que dás nos laços
Que prendem nossas ditas vitalícias.

Deixa gabar os deuses co'as delícias
Que disfrutam nos seus etéreos Paços,
Que estas, que nós gozamos por espaços
São, Marília, reais, não são fictícias.

Ora na tua ideia um pouco finge,
S'um prazer imortal que não se altera
As faces divinais com rosas tinge:

Se o chão que em teus olhos reverbera,
Se a ternura sem par que a mim te cinge
Durasse um dia, o sol sua luz perdera.

Auto-acariciamento de corpo - Aprender a desenvolver o auto-erotismo, a vivência do corpo como fonte de prazer, essencial para a aceitação própria e fortalecimento da auto-estima. Saber dar prazer a si mesmo para saber como obter prazer com o outro.

Acariciamento em Grupos de 3 ou 5

Aprendendo a responder prazerosamente e a entregar-se às caricias no corpo todo, explora-se a possibilidade de unidade, sensibilidade, afectividade e sensualidade.

“Este exercício favorece a possibilidade de uma experiência de integração afetivo-sensual.”⁴³

Grupos de 3

Numa posição de pé propõe-se uma chuva de caricias, onde os companheiros acariciam suavemente com ternura e amor o companheiro que está ao centro.

Na posição deitada a dança induz um contexto de maior erotismo e de mais profundidade.

Grupos de 5

O grupo 5, numa posição deitada incitando uma entrega no indiferenciado e despertando o “Eros indiferenciado”. O abandono e a dissolução induzem uma vivência mais profunda onde às vezes as pessoas podem sentir total perda dos limites corporais.

Nestas danças sugere-se uma progressividade na intensidade do contacto e da carícia.

“Primeiro, um contato seguro na forma de pressão suave sobre todo o corpo (os movimentos são suaves, sem intenção “anatômica”), para sensibilizar o corpo por inteiro. Depois, o contato adquire uma qualidade de ternura indiferenciada, com a qual a carícia gera uma sensação de dissolução e unificação. Uma ternura que convida a fundir-se e a aceitar a dádiva do “receber”. Os companheiros acariciam livremente, distribuindo com cuidado as caricias em todo o corpo, sem esquecer nenhuma parte como as pernas, os pés, e também evitando concentrarem-se, ao mesmo tempo, nas mesmas partes do corpo. É importante que a pessoa acariciada se sinta protegida e não “fragmentada” se algumas partes do corpo são “abandonadas”⁴⁴.

⁴³ IBF (2012)

⁴⁴ IBF (2012)

Dança do Amor (3 danças)

Linha de vivência: Afectividade e Sexualidade

São danças sequenciais e por etapas, fundamentais para a forma como as relações se sustentam numa base de amorosidade e amizade entre todos os seres humanos.

Dança de Amor 1 – Conduta do par estável

Esta dança promove a convivência amorosa, descobrindo e conservando o amor em pares. Descoberta da pessoa amada, ocupar espaços vazios, carícias sensíveis durante a dança com fluidez, protecção, sustentar o outro, escutar o coração do outro, auto-doação, abraço.

Dança de Amor 2 – Separação e Reconciliação

A separação nas relações é muitas vezes encarada como algo doloroso e que nos afasta uns dos outros. Esta dança promove uma capacidade de reconciliação sincera ou de uma separação amigável. Com uma sequência de danças onde temos enfoque na separação, sofrimento e nostalgia, busca de um novo amor, redescoberta do amor na multidão, encontro sensual com carícias muito intensas, reconciliação.

Dança de Amor 3 – Posições Sequenciais de Prazer

São muitos os condicionalismos que temos relativamente à sexualidade, onde a vergonha, culpa, pudor assumem fortes limitações na entrega plena e livre à criatividade no amor e sexualidade.

Estas danças contribuem para a aprendizagem de novas posições corporais facilitadoras do ato sexual com ajustamento do tônus motor afectivo-sexual com permissão interna para assumir o desejo de prazer e a fusão orgasmica através do contacto íntimo.

Seguimos a sequência de posições com carícias preliminares, homem por cima, homem possui a mulher por trás, posição invertida ou em oposição, mulher por cima, posição mista, posição de lado.

Eutonia de corpo

Linha vivência: Sexualidade

Estimulando o prazer da união entre dois corpos, esta dança promove o equilíbrio da tonicidade muscular para que os níveis de tensão e relaxamento se possam regular. Neste momento de aderência total do corpo inteiro, o equilíbrio entre ambos formam um só corpo em movimento, com intimidade, entrega e confiança.

Manhã de Carnaval - Emilio Santiago

(música proposta pelo elenco para esta esta dança)

Manhã tão bonita manhã
Na vida uma nova canção
Cantando só teus olhos
Teu rosto tuas mãos
Pois há de haver um dia
Em que virás

Das cordas do meu violão
Que só teu amor procurou
Vem uma voz
Falar dos beijos perdidos
Nos lábios teus

Canta o meu coração
Alegria voltou
Tão feliz na manhã desse amor.

Percepção do outro com os 5 sentidos

Linha de vivência: Afectividade e Sexualidade

O nosso corpo é dotado de 5 sentidos e muitas vezes esquecemo-nos que os podemos activar ao mesmo tempo e abrindo as portas da nossa percepção sensorial que nos dá acesso à realidade do outro. Despertando vida, valorizando suas sensações, seus sons e odores, unindo erotismo e afectividade.

Com esta proposta pretende-se superar a inibição, abertura à intimidade, ativar os sentidos, dissolver couraças, assumir o desejo sexual sem culpa com prazer, erotismo, ternura e amor.

Numa sequência de danças que despertam os 5 sentidos: o olhar, do ouvido, olfato, gosto, tacto.

Samba 5

Linha vivência: Sexualidade

Num grupo de 5 pessoas com contacto próximo, dançando com ritmo de samba, pulsando em unisono numa cadência ondulante. Em roda abraçados pela cintura, com movimento da pelvis suavemente cadenciado e em eutonia com os companheiros, todos sentem o movimento dos companheiros, e ao mesmo tempo despertam o seu próprio movimento, o seu erotismo e o corpo como fonte de prazer.

Como alternativa pode também propor-se que uma pessoa vá ao centro e se deixe envolver por todo o movimento do grupo com total aderência.

Grupo compacto de Caricia e Grupo Compacto de Transe

Linha vivência: Afectividade, Sexualidade e Transcendência

Grupo Compacto de Caricias

Observo que o abandono e entrega da identidade e personalidade de cada um dos participantes nas sessões de Biodanza nas propostas de indiferenciado é conquistada com a progressividade das vivências.

Esta dança, resulta, num exercício fundamental para aprender a auto-regular o Contacto interpessoal. A evolução do Contacto vai desde o roçar indiferenciado até ao Contacto mais diferenciado que requer progressividade e reciprocidade. O nosso organismo é apenas guiado pelas nossas preferencias de alerta e selectividade intuitiva, descobrindo no corpo o que sinto de forma indiferenciada. Tendo o poder de dissolver a selectividade mental criada como uma construção de um pré-conceito sobre o tipo de pessoas que nos atraem ou não.

No grupo compacto de embalo promove-se o total abandono, entrega e confiança, produzindo um estado de transe profundo tendo o grupo um caracter simbolico de útero materno.

O grupo compacto de caricias indeferenciado possibilita a vivencia de sentir-se imerso na espécie humana, aceitando a diversidade humana, o despertar de desejo e da descoberta da orientação sexual.

Grupo Compacto de Transe

No grupo compacto de transe, o desejado é a expansão da consciencia e uma diminuição progressiva da consciencia de si mesmo e entrando num estado de fusão com o grupo e com a totalidade.⁴⁵

Da minha observação, percebe-se claramente, nesta dança, quais são as pessoas que ainda se movimentam e entregam de forma controlada. A entrega do corpo e expressões faciais demonstram o estado interno neste estado de fusão pretendido.

Túnel de Caricias

Linha de vivência: Afectividade, Sexualidade, Transcendência

O tocar com caricias de forma intensional no corpo de um companheiro é um ato intimo que requer entrega, receptividade, confiança e vinculo.

Neste sentido de sacralidade e contemplação pelo corpo e pela vida , o túnel de caricias, potencia a possibilidade de receber e oferecer caricias, despiando o preconceito relativo a quem me acaricia, reestabelecendo identificação com o semelhante. O que ofereço é também o que recebo.

Num sentido de integração afetivo-sexual a escolha da música é fundamental para a proposta que se pretende que pode permitir viver-se um momento de prazer, erotismo e ternura.

Uma música com um caracter mais erótico proporciona a possibilidade de despertar da fonte do desejo, bem como a percepção do tocar e ser tocado. Uma música com um caracter mais afectivo, proporciona um cuidado amoroso, confiança si mesmo, auto-estima.

Transe em suspensão

Linha de vivência: Transcendência

Criando de forma simbólica condições da gestação intrauterina, como possibilidade de dissolução, e elevando o estado de consciência e renovação biológica. O grupo representa uma matriz aquecida, segura,

⁴⁵ IBF (2012)

protetora, na qual a pessoa delega totalmente a seus companheiros a responsabilidade do mais primordial de sua identidade: os comportamentos de vigilância para sobreviver e, por conseguinte, todas as funções biossociológicas que estão associadas.

Sugere-se que esta dança seja feita num momento especial para o grupo e com inteção de uma cerimónia.

Esta cerimónia segue a seguinte etapa, criação da matriz, abandonar-se na matriz do grupo, suspensão e giros, deposição no solo e formação do cordão, aprofundamento do transe, restituir a identidade pelas caricias, abraços, levantar a pessoa, restituir a identidade pelos abraços, preparar-se para descobrir o mundo, integração à comunidade, celebração por todo o grupo.

III. Conclusão

Toda esta minha viagem sobre as questões iniciais relativamente à forma como se o contacto e carícias tem um papel preponderante na sobrevivência da espécie, e nos vínculos, trouxe-me de forma mais sólida o entendimento de que o contacto humano é fundamental no desenvolvimento do corpo físico, na expressividade emocional, e integração da identidade.

Desde o primeiro momento de vida, ainda na barriga da mãe até à fase adulta a simbiose de vivências que vão decorrendo e que se vão construindo com base nos condicionalismos, ou não, que cada um foi escolhendo para si, representam a forma como cada um estabelece contacto consigo e com o mundo.

Permitir-se estabelecer contacto é permitir-se viver. É estabelecer vínculos vivenciais de intimidade, entrega e amor com afectividade e erotismo-sexualidade.

O nosso corpo é um veículo perfeito para a expressão de tudo isso.

A nossa pele estabelece a conexão entre o interior e o exterior. Ela capta e transmite através dos inúmeros receptores, que estão em constante alerta, todas as emoções, sensações e identidade e adapta-se suavemente como um poema a uma reciprocidade do dar e receber.

A nossa pele é como um poema que conta a nossa história!

Rolando Toro, com toda a sua inspiração, apresenta uma diversidade de propostas na abordagem deste tema integradas no modelo-teórico de Biodanza, que contemplam uma visão de integração afectivo-erótico-motora de cada um de nós e em grupo.

Aqui é o momento de dissolver as couraças de tensão, rigidez, mobilizar a energia sexual, e despertar o erotismo, entregar-se num encontro com a sensibilidade de suaves carícias, explorar a capacidade de expressão amorosa e sensível, criar novos modelos parentais de nutrição, protecção, confiança.

Em contacto e carícias, um gesto vem sempre depois do outro, em que o organismo é sempre guiado pelas suas preferências e a evolução do contacto segue em direcção à carícia e isso significa *“um salto evolutivo na capacidade humana de expressar afeto”*⁴⁶.

⁴⁶ PowerPoint – Radicalização da Progressividade

Os testemunhos que recolhi sobre as experiências de participantes de Biodanza, demonstram de forma interessante alguns constrangimentos e benefícios do contacto e caricias no desenvolvimento humano de cada um.

Noto quer pela minha experiencia, quer através dos testemunhos, que os principais constrangimentos assentam em danças de demonstrações de afecto e eróticas; intimidade com estranhos; danças com elementos do mesmo sexo ou sexo oposto; dança onde a proposta do olhar possa requerer maior intimidade.

Por outro lado, como fundamentais benefícios, os relatos dão enfase a uma maior capacidade de expressão com desinibição no contacto com o outro e no indiferenciado; verbalização de sentimentos; mais receptividade ao afecto e ao carinho dos outros, “baixando “a guarda” e deixando de assumir uma postura constantemente defensiva”; uma perda da timidez, tornando-se uma pessoa mais amorosa e mais acolhedora, com vontade de ser mais próxima e de abraçar o outro; maior união e descontração; tolerância, aceitação, compaixão e permissão.

Não há Biodanza sem contato e caricias! E não há vida sem contacto!

IV. Testemunhos

1 - Qual o seu primeiro impacto quando estabeleceu um contacto tátil em Biodanza? Surgiram algumas crenças limitativas?

2 - Como sente ter sido a sua evolução, dentro do grupo, em termos de contacto e carícias e estabelecimento de vínculo?

3 - Quais os principais benefícios que lhe trouxeram as propostas de Biodanza através de contato e carícias?

4 – Experimentou algum tipo de constrangimento nas propostas de contacto e carícias? Se sim, quais foram e em que propostas foi mais evidente?

Testemunhos:

Mulher com 4 meses de Biodanza

1. O meu impacto foi uma curiosidade em de facto descobrir o que é a biodanza.

Nenhuma crença tão pouco existiu qualquer limite, foi duma aceitação, entrega e fluidez que só houve espaço para me entregar e vivenciar o que de bom a biodanza representa hoje na minha vida.

2. Sinto um vínculo natural, recíproco e de entrega total do grupo.

3. O benefício do toque trouxe-me o registo de verbalizar os sentimentos sem constrangimento e sem qualquer preconceito. Sem restrições de toque físico. Apenas o sentimento de entrega e vivência.

Homem com 5 meses de Biodanza

1. Embora não me tenha sentido limitado ou inibido em função de qualquer preconceito em relação ao contacto físico com as pessoas que integravam o grupo, senti inicialmente alguma inibição e algum receio. Penso que é natural experimentar alguma insegurança nas primeiras sessões e algum desconforto, pois não sabemos sequer como os outros irão reagir à nossa presença física. O receio e a insegurança nascem igualmente do facto de sentirmos que estamos perante pessoas que desconhecemos totalmente e com as quais não temos um determinado grau de intimidade. O toque físico, o contacto tátil, a carícia, o abraço, implicam normalmente um determinado grau de intimidade ou de confiança. Talvez por esse motivo tenha sentido, de facto, algum medo inicial, que a pouco e pouco se foi dissipando.

Aliás, devo confessar que essas inibições se foram diluindo com muito maior rapidez do que julgaria possível. A abertura, o carinho e a amizade que o grupo foi demonstrando foram lentamente tornando o processo mais confortável e constituíram a todos os títulos um factor determinante.

2. O processo não é de modo algum linear. Há momentos de evolução e de involução. Tudo depende do nosso estado de espírito, da nossa capacidade individual de abertura e entrega às

propostas que nos são dirigidas pelas facilitadoras. Devo acrescentar que há outros factores e variáveis em jogo, como, por exemplo, a diferente composição do grupo em cada uma das sessões, o número de participantes ou até mesmo o(a) parceiro(a) que escolhemos especificamente. Há situações e pessoas que nos podem deixar mais confortáveis e outras menos. Há, por outro lado, factores que podem facilitar o processo, como o grau de amizade, confiança ou intimidade que tenhamos com alguns parceiros especificamente.

Há situações limite que inicialmente nos deixam desconfortáveis, como dançar com um parceiro do mesmo sexo. Quem não está acostumado poderá sentir estranheza e desconforto, temer que sejam feitos juízos menos agradáveis a seu respeito. Todavia, devo confessar que foram provas difíceis de vencer, mas que me permitiram, a título pessoal, quebrar com certos preconceitos, ideias feitas e tabus, que se encontram entranhados nas nossas mentes, por via da educação e das pressões do meio.

Em termos gerais penso que a evolução tem sido extremamente positiva. Ao cabo de meio ano de prática de Biodanza sinto uma crescente abertura às propostas que me são colocadas. O contacto físico passou a ser, na esmagadora maioria dos casos, uma fonte de conforto, de transmissão de afecto, de carinho e de amizade. Tornou-se muitas vezes uma experiência libertadora e que me permitiu evoluir enquanto ser humano.

3. As propostas de Biodanza através de contacto e caricias permitiram-me, em primeiro lugar, sentir uma maior desinibição no contacto com o outro e com o desconhecido. Permitiram-me igualmente reaprender a comunicar afecto e carinho aos outros, a reencontrar-me com a minha faceta mais sensível, sem me culpabilizar e sem sentir inibição. Aprendi também a estar mais receptivo ao afecto e ao carinho dos outros, baixando “a guarda” e deixando de assumir uma postura constantemente defensiva. Neste último ano aprendi a assumir uma postura de muito maior abertura face aos outros e reaprendi a partilhar afecto, sem me sentir por vezes bloqueado pelo medo de ser ferido ou de magoar alguém.

4. Os momentos que inicialmente me causaram maior constrangimento foram obviamente aqueles em que fui confrontado com propostas que me obrigavam a um contacto mais “íntimo” com pessoas, de ambos os sexos, que desconhecia totalmente. Isto acontecia principalmente em propostas que envolviam pares e o contacto com um parceiro(a) que desconhecia por completo, por exemplo danças onde o abraço é estimulado a acontecer. O meu receio era sobretudo estar a invadir a esfera privada ou a intimidade das pessoas e, de algum modo, de as ofender com a minha presença ou de lhes causar alguma perturbação ou embaraço. Outro momento que me constrangia e ainda me constrange é sentir-me obrigado a escolher alguém numa determinada partilha. Sinto que ao fazê-lo estou a ignorar outras pessoas do grupo por quem também sinto afecto e isso deixa-me incomodado e triste. Sou incapaz de rejeitar alguém e não quero fazer com que ninguém o sinta. A minha vontade é naturalmente a de transmitir afecto, carinho, conforto e amizade a todos. Esse sentimento nunca é unívoco e direccionado apenas para algumas pessoas do grupo, mas para todas. O amor é universal, tal como a capacidade de dar amor e afecto (que, aliás, é na minha óptica infinita)!

Mulher 8 anos Biodanza

1. O primeiro contacto foi um pouco estranho. Se por um lado sempre fui educada e estimulada, desde os primeiros momentos de vida até hoje, em demonstrações de afecto com toque na intimidade familiar por outro lado abrir esse leque a “estranhos” foi um pouco confrangedor. Sentia-me como se de repente estivesse a “trair” o meu código de intimidade e me tornasse permeável ao que chegava.

2. Essa evolução tem sido bastante lenta e gradual e tem vindo a acontecer em dois níveis: na aceitação ao outro e na abertura ao indiferenciado.

Antes de iniciar a Biodanza, para mim, o contacto táctil era uma consequência natural da vinculação profunda. Embora tenha sentido desde sempre um forte impulso afectivo, onde o acto de abraçar/ser abraçada, tocar/ser tocada, cuidar/ser cuidada, dar-me/receber, me tenham sido sempre perfeitamente naturais e espontâneos, dada a minha necessidade de vinculação profunda, como elemento catalisador para o contacto táctil, até então restringira todas e quaisquer possibilidades de contacto a familiares e a alguns amigos muito íntimo. Alargar esse universo de possibilidades tem sido um processo no tempo, aceitar o outro que não conheço, vincular-me com ele e em algum momento passar do diferenciado ao indiferenciado continua a ser um desafio a que me permito, ainda que com consideráveis reservas. Apesar de ter evoluído nesse sentido, aceitando que cada ser pode ter um espaço em mim, continuo a necessitar de bastante tempo para a vinculação e como tal o contacto táctil tem ainda, um contexto e um espaço bastante reservado e limitado para poder acontecer de forma a me ser confortável.

3. Contribuíram consideravelmente na melhoria das minhas capacidades de tolerância, aceitação, compaixão e permissão.

4. Inicialmente, foram imensos os confrangimentos que senti quer de ordem emocional quer de ordem física. De ordem emocional sempre que a proposta implicasse uma grande entrega e sentisse que não tinha havido espaço suficiente de vinculação, fisicamente quando exposta a grande proximidade corporal, principalmente, mas não só, com o sexo oposto, por todas as razões apresentadas anteriormente.

Outros dos constrangimentos surgiam também quando algumas das propostas tinham uma tónica mais erótica por mais uma vez sair do que até então tinha considerado ser o universo de possibilidades para que determinadas emoções, sensações, sentimentos se manifestassem e/ou emergissem.

Mulher 3 anos Biodanza

1. No início eu era uma pessoa muito mais fechada, fria e distante, mas nunca senti que o contacto táctil tenha sido muito difícil ou desagradável. Com facilidade me fui habituando, adaptando, moldando e apreciando. Rapidamente senti uma abertura e uma vontade de proximidade com os outros.

2. Senti uma grande evolução pessoal a nível de vínculo com os outros e de contacto tátil. A minha relação consigo própria e com o outro melhorou consideravelmente à medida que fui permitindo essa aproximação e contacto tátil dentro do grupo (que por sua vez é formado por pessoas muito acolhedoras e em quem confio totalmente).

3. Os principais benefícios do contacto e carícia foram o sentimento de maior união, uma maior descontração para com o outro, uma maior entrega e confiança, uma perda da minha timidez, tornei-me uma pessoa mais amorosa e mais acolhedora, com vontade de ser mais próxima e de abraçar o outro.

4. Não senti nunca um constrangimento significativo.

Mulher 4 anos Biodanza

1 - Reflectindo um pouco acho que achava estranho os abraços quando nos encontrávamos. Não dentro das sessões. Antes destas começarem. Achava que era um gesto muito íntimo.

2 - Tendo em conta o que disse acima, posso dizer que os abraços se tornaram mais fáceis. No entanto, sei que abraço mais e mais longamente algumas pessoas mesmo dentro do grupo. Pode ser um projecção da minha parte mas acho que respondo um pouco ao outro.

Estranhamente, ou não, o grupo tem para mim algumas presenças fantasma que foram muito importantes neste meu percurso pela Biodanza. Nesta teia que criámos entretanto sinto ainda fios tecidos pela Marta, pelo Sadik, pela Mafaldinha, para citar alguns. Não sei o que este afastamento forçado vai trazer/fazer.

3 - Sinto que faço parte da família humana. Sinto que mereço ser amada. Evocam em mim boas lembranças. Sinto-me viva e tenho mais fé na vida.

4 - Até agora não creio ter tido muitos contrangimentos. O chuveirinho não é a minha proposta favorita e nem envolve tanto contacto físico mas é daquelas que não me deixa muito confortável ...

Para mim as propostas mais difíceis não são as que envolvem o contacto físico mas sim aquelas que envolvem o olhar. A troca de olhares pode ser para mim muito mais intimidante e assustadora.

Bibliografia

A. Freud, *Normality and pathology in Childhood* (New York: international Universities Press, 1965), p.199

Ashley Montagu, *Tocar: O significado Humano da Pele*, 1988, Summus editorial

Carlos Drummond, *Amor Natural*, 1992, Companhia das letras

G. J. Tortora, *Corpo Humano – Fundamentos de Anatomia e Fisiologia*, 2000

International Biocentric Foundation (IBF), *Lista Oficial de Ejercicios, Músicas y Consignas*, 2012, Edición revisada y ampliada a partir de la Edición del Asesorado Metodológico 2009

Jean Liedloff, *El Concepto Del Continuum: En Busca Del Bienestar*, 2009

Jorge Acácio, *Ritos e Passagem – Poesia*, 2012, Belo Horizonte

Maria Lúcia Pessoa Santos, *Biodança – Vida e Plenitude – Metodologia e Aplicabilidade*, 2009

Schore, A. N. (2001), Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22: 7–66. doi: 10.1002/1097-0355(200101/04)22:1<7::AID-IMHJ2>3.0.CO;2-N.

W. Reich, *A Função do Orgasmo*, 1975, Editora Brasiliense

Gestalt Therapy Integrated; Perls, Hefferline and Goodman. (1951, 1994)

Sites:

<https://amaequequeroser.wordpress.com/tag/ashley-montagu/>

<http://semiologiamedica.blogspot.pt/2009/11/o-homunculo-de-penfield-e-semiologia.html>

www.biodanzahoy.cl/recursos-de-información/descargas-3/finish/5-consigna/27-consigna-y-poesia-un-camino-de-la-realidad-al-alma.html

<http://br.monografias.com/trabalhos3/concepcoes-bale-recurso-terapeutico-fisioterapia/concepcoes-bale-recurso-terapeutico-fisioterapia2.shtml>

<https://www.facebook.com/ScienceNaturePage/videos/735122716619989/?pnref=story>

<http://slideplayer.com.br/slide/284005/>

http://www.superinteressante.pt/index.php?option=com_content&view=article&id=1147:toc-a-me-muito&catid=24:artigos&Itemid=104