

Linha da afetividade

As vivências na Biodanza que empregam a **afetividade** têm como objetivo integrar, reforçar e desenvolver o núcleo afetivo. Como resultado aumenta a intensidade de energia amorosa e a capacidade de expressá-la verbal e corporalmente com total sinceridade.

Segundo Ribeiro *at all* (2005), o conceito de afetividade é amplo e pode ser abordado por diferentes perspectivas, entre elas, a psíquica, a pedagógica e a filosófica. Existe uma pluralidade de vocábulos para definir a afetividade, tais como: ternura, inter-relação, empatia, sentimentos, emoções, atitudes e valores, amor, carinho, compreensão, respeito, afeto, atenção, companheirismo, comportamento moral e ético, entre outros. De modo geral, “a afetividade é impulsionada pela expressão dos sentimentos e das emoções e pode desenvolver-se por meio da formação” (RIBEIRO *at all*, 2005, p. 32).

A Biodança atua, principalmente, sobre as perspectivas psíquicas e pedagógicas da afetividade. “É por meio do contato com o próprio sentimento, da descoberta das próprias emoções, que cada um pode chegar mais próximo daquilo que realmente é, abrir o coração, preparar-se para os vínculos com as pessoas” (VIOTTI, 1997, p. 64). Por isto, damos grande ênfase à afetividade, visto que, todas as relações humanas são atravessadas pela mesma, em todos os tempos e espaços.

Segundo Santos (1996), a linha da afetividade propõe-se a despertar e desenvolver o amor, a ternura e a solidariedade. As vivências deste canal de expressão das emoções repercutem na vida das pessoas e tem vários efeitos reguladores, entre os quais a autora cita:

- Desenvolvimento do cuidado, carinho e ternura (consigo e com o outro).
- Ampliação da autoconfiança e, conseqüentemente, da capacidade de confiar no outro.
- Transmutação e expansão da energia amorosa.
- Fortalecimento da auto-estima.
- Desenvolvimento da integração e do vínculo com a espécie humana.
- Desenvolvimento da funções da maternidade e da paternidade.

Na linha da afetividade utiliza-se, principalmente, a função terapêutica do toque e das carícias para obter estes e outros resultados. Toro (sd), mostra que a função do contato e da carícia, como via terapêutica, possui uma origem histórico-antropológica, clínica e experimental. Historicamente, Cristo curava os enfermos com o toque de suas mãos, tradições da Índia destacam a importância das carícias (Tantra, Kamasutra). Antecedentes antropológicos são encontrados nas tribos e comunidades primitivas, onde fica em evidencia que o contato corporal, em suas múltiplas modalidades, é uma necessidade primordial, tanto entre os animais quanto nos humanos. Na clínica psicológica, Winnicotti, Piaget, Melaine

Klein, Carl Rogers, Erick Fromm e Freud, entre outros, demonstram a importância do contato e dos laços afetivos na vida do ser humano e em seu desenvolvimento, principalmente, no que diz respeito à relação mãe-filho (ou cuidador-filho)

Na clínica médica, várias investigações nos transtornos dermatológicos (eczema, psoríase, rosácea, vitiligo, erisipela, entre outros) associam essas doenças a conteúdos emocionais e afetivos. Em muitos enfermos foi detectada relação tóxica com a mãe, medo do abandono, carência de afeto na primeira infância, fobias e ansiedade (TORO, sd).

Experimentalmente, alguns autores, entre eles, Spitz (1983) e Montagu (1988) realizaram minuciosas pesquisas científicas a respeito dos efeitos do toque humano e demonstraram a necessidade deste para o desenvolvimento do ser. Os resultados destes experimentos mostram que o toque afetivo é responsável por:

- Adaptação do ser humano ao ambiente que o cerca
- Desenvolvimento psíquico da criança. A criança que não é tocada pode desenvolver o marasmo¹ e chegar ao óbito.
- Desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo.
- Desenvolvimento da linguagem.
- Desenvolvimento de comportamentos saudáveis e de uma boa socialização.

Além destes estudiosos, Toro (sd) nos mostra os efeitos reguladores das carícias e dos contatos afetivos, explicitando porque essas são tão importantes para o ser humano. As carícias nos dão a dimensão de quem somos. Harmonizam a balança do nosso sistema simpático-parassimpático e do sistema cardio-respiratório. Ativam nossas funções sexuais, dissolvem nossas tensões motoras crônicas de defesa e elevam nosso humor (TORO, sd, p. 575-577). Tudo isto são exemplos dos benefícios que podemos receber nas sessões de Biodança.

Segundo Montagu (1988), nossa pele serve para conter nossos órgãos e nos dar o limite corporal, porém suas funções vão muito além. Pela pele estabelecemos diferentes níveis de permeabilidade com o meio e também com as pessoas por meio da nossa pele. Ao mesmo tempo, nossa pele tem a função de nos separar e de nos unir aos outros. A pele possui várias funções integradoras, entre elas, fisiológicas, sensoriais, expressivas, eróticas e psíquicas. É responsável pela nossa termoregulação, equilíbrio hídrico, tato, sensibilidade, temperatura, pressão e dor. Além disto, as emoções se expressam através da pele e nos dá nosso referencial de identidade. Por exemplo, ficamos “vermelhos” quando sentimos vergonha, “pálidos” quando estamos com medo, “roxo” quando sentimos raiva, Sentimos comichão quando reprimimos o tesão, cócegas quando temos medo do contato, arrepiamos quando sentimos medo, surpresa ou felicidade, suamos frio frente ao perigo... (TORO, sd).

¹ Marasmo, doença ocasionada por deficiência afetiva e falta de (con) tato e carícias. Provoca danos irreversíveis no campo moto, afetivo e cognitivo, podendo levar à morte (SPITZ, 1983)

Entre as diversas formas de carícias e toque, utilizamos na Biodança vários exercícios de acariciamentos e abraços. O abraço é um dos toques mais universais e contribui fundamentalmente para a cura e a saúde. É uma das vivências da linha da afetividade amplamente utilizada nas sessões de Biodança, é um ato recíproco de dar e receber afeto, de sustentar o outro em toda sua humanidade. Ao abraçar uma pessoa expressamos nossa afetividade, amor e carinho. Temos a sensação de proteger e ser protegido. Ao abraçar encontro comigo e com o outro simultaneamente. A proximidade faz com que o ar que respiramos se misture, é possível escutar o coração e o palpitar da vida. O abraço é tão poderoso, capaz de reconfortar e acalmar em qualquer situação.

Kathleen Keating (1997), criadora da “terapia do abraço”, nos diz que o abraço além de confortar, torna mais saudável quem já é saudável, mais feliz, quem já é feliz, mais segura quem já é segura. Sendo assim, o abraço tem efeitos em qualquer situação. Visto que, é uma forma universal de obtenção de contato profundo, físico e afetivo, sendo, portanto, um instrumento terapêutico significativo. O gesto de alargar os braços é um sinal universal de paz e fraternidade. Está ligado à idéia do abrir-se ao outro para acolhê-lo. Está associado aos primeiros choros e chamados do bebê, quando este abre os braços para ser levado ao colo e receber o acalanto. A autora afirma que o abraço, quando caloroso, é fonte de felicidade e faz brilhar os olhos...

O simples ato de abraçar diminui a pressão sanguínea, o batimento cardíaco e o nível de hormônios ligados ao estresse. Por isso, abraço significa saúde e pode aumentar a longevidade. Os níveis de cortisol e de norepinefrina, hormônios do estresse, são reduzidos após um abraço. Enquanto a oxitocina, um importante hormônio ligado à fidelidade, aumenta (GREWEN, 2005).

A intensidade do abraço em nossa cultura é diretamente proporcional ao nosso vínculo afetivo. Comumente, o abraço é dirigido às pessoas conhecidas e em situações especiais. Apesar de todas as delícias do abraço, temos dificuldades de abraçar pessoas estranhas. Quando praticamos a Biodança ampliamos, inconscientemente, nossa abertura para o abraço e passamos a abraçar com mais facilidade. Conseqüentemente intensificamos a qualidade e a quantidade de nossos abraços e ampliamos nossa capacidade de fazer vínculos.

A família representa o ninho ecológico da espécie humana, família constitui nosso núcleo afetivo.. É nela que experimentamos o amor e aprendemos a amar. É o lugar onde iniciamos o desenvolvimento de nossas potencialidades. Este lugar deve possuir condições de calor afetivo, liberdade, nutrição e segurança... (TORO, sd). Quando somos amados e protegidos no seio familiar, somos capazes de amar a nós mesmos e aos outros. Para uma família ter um núcleo afetivo, saudável, cada membro deve ser amado, desejado, cuidado, respeitado e protegido, desde que não seja sufocado. É importante ter o espaço para expressão dos sentimentos e idéias com sinceridade e espontaneidade. É no

núcleo familiar que temos as primeiras possibilidades de viver nosso afeto e de construir vínculos afetivos.

Quando não encontramos este núcleo afetivo no seio familiar seguimos durante a vida procurando-o. Neste sentido, um grupo de Biodança pode funcionar como uma matriz afetiva para aquele que não a teve na primeira infância e assim auxiliar para esta pessoa na construção de uma rede afetiva. A Biodança considera que na falta do lar como “ninho ecológico que cria e fomenta vida”, um grupo afetivo e sincero pode ocupar este lugar e aí dar início ao desenvolvimento do projeto existencial do participante.

Sabemos que em nossa sociedade, muitas famílias não oferecem este núcleo afetivo. As pessoas se relacionam mal, existem muita repressão e autoritarismo que impedem os outros de se colocarem e firmarem como pessoas. Estas famílias são consideradas pelos psicólogos sistêmicos como famílias tóxicas, com padrões patológicos de relacionamentos (simbióticos, falta de diálogo, alcoolismo, etc).

Pessoas que crescem sem poder mostrar que está crescendo sofrem muito com relacionamentos como o acima caracterizado. Quando recebemos na Biodança, pessoas que vêm das chamadas “famílias tóxicas”, podemos estar certos de que esta se apresenta como um canal de abertura para a afetividade e formação de vínculos nesta família; pois quando alguma mudança ocorre em um dos membros, ele atinge de uma forma ou de outra todo o sistema familiar.

De um modo geral, a estruturação das civilizações é feita de forma que dificulta a expressão do potencial afetivo das pessoas. Isto ocorre porque é necessário para as nações manterem o poder e a ordem, tendo sobre seu comando pessoas que obedeçam e sejam temerosas. Isto faz com que os indivíduos “incorporem” as inseguranças, os medos e a dificuldade de se expressarem como seres pensantes e sensíveis.

Para manter a ideologia dominante, com suas normas e padrões, muitas vezes é necessário impedir a expressão autêntica do ser. A Biodança propõe por meio de seu modelo teórico e do princípio biocêntrico, não só alertar as pessoas quanto ao mundo vivido em sociedade, mas também fazer com que elas sintam e vivam o seu valor como humanos.

A linha da afetividade em muito contribui neste processo, pois é através dela que acreditamos ser possível resgatar no ser humano o instinto gregário, (ameaçado pelo capitalismo que cultua o individualismo e o acúmulo de bens materiais). Além disto, reforça e desenvolve a saúde afetiva para que as pessoas possam ser capazes de se solidarizarem e, juntas, defenderem suas vidas e a do universo.

Em suma, os exercícios da linha da afetividade facilitam os encontros, a entrega e a formação de vínculos afetivos. Promovendo a comunicação afetiva entre as

peçoas. Como efeitos, geram amor, solidariedade, confiança em si mesmo e segurança. Todas estas características reforçam a identidade e auto-estima, além de aumentar a livre expressão do afeto e a expressão autêntica do ser. Portanto, as carícias são tão importantes para o ser humano, elas nos dão a dimensão de quem somos.

“Ai, eu quero, quero tanto
Que você me aceite do jeito que eu sou
Descabelado, malucado, doido
Mas muito integrado nesse nosso amor”

(Música: Quero Quero, Cláudio Nucci)

Bibliografia

KEATING, K. **A terapia do abraço**. 10. ed. São Paulo: Pensamento, 1997

GREWEM, K. **Effects of Partner Support on Resting Oxytocin, Cortisol, Norepinephrine, and Blood Pressure Before and After Warm Partner Contact**. *Psychosomatic Medicine* 67:531–538 (2005) 531. Copyright © 2005 by the American Psychosomatic Society. Disponível em: <http://www.psychosomaticmedicine.org/cgi/reprint/67/4/531.pdf>. Acesso em 20 de novembro de 2008

MONTAGU, Ashley; MOURÃO NETTO, Maria Sílvia. **Tocar: o significado humano da pele**. 5. ed. São Paulo: Summus, 1988. 427p.

RIBEIRO, M.; JUTRAS, F; LOUIS, R. **Análise das representações sociais da afetividade na relação educativa**. In: *Psic. Da Ed.* São Paulo, 20, 1º semestre de 2005, pp 31-54. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/psie/v20/v20a03.pdf>. Acesso em 20 novembro de 2008.

SANTOS, M. I. P. **Metodologia em Biodanza**. Artes Gráficas Almeida. Belo Horizonte – MG, 1997

SPITZ, R. A. **O primeiro ano de vida: um estudo psicanalítico do desenvolvimento normal e anômalo das relações objetais**. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983. 345p. (Psicologia e pedagogia).

TORO, R. **Teoria da Biodança: coletânea de textos**, V III. Alab, sd, p. 555-577

VIOTTI, L.; CARVALHO, G. **A Empresa no tempo do amor: Biodanza nas organizações**. Belo Horizonte, Editora Fênix, 1997.

*Simone Noronha
Facilitadora de Biodança e Psicóloga*