

**VIVÊNCIAS CORPORAIS SUAVES EM GESTANTES:
UM TOQUE PARA A EDUCAÇÃO DO TOQUE.**

JANAINA DEMARCHI TERRA

Dissertação apresentada ao Instituto de
Biotecnologia do Câmpus de Rio Claro,
Universidade Estadual Paulista, como
parte dos requisitos para obtenção do
título de Mestre em Ciência da
Motricidade (Área de Motricidade
Humana)

RIO CLARO
Estado de São Paulo - Brasil
Dezembro de 2005

**VIVÊNCIAS CORPORAIS SUAVES EM GESTANTES:
UM TOQUE PARA A EDUCAÇÃO DO TOQUE.**

JANAINA DEMARCHI TERRA

Orientador: Prof. Dr. LUIZ ALBERTO LORENZETTO.

Dissertação apresentada ao Instituto de
Biotecnologia do Câmpus de Rio Claro,
Universidade Estadual Paulista, como
parte dos requisitos para obtenção do
título de Mestre em Ciência da
Motricidade (Área de Motricidade
Humana)

RIO CLARO
Estado de São Paulo - Brasil
Dezembro de 2005

Dedico:

**Aos meus pais, Dalva e Oswaldo, ao
Vinícius, ao Helder e ao Ulisses.
À todas as mulheres que são ou que
desejam um dia ser mães.**

Agradeço:

E especial ao Lorenzetto, pela sensibilidade e eterna dedicação ao cultivo dos mais sábios valores humanos: afetividade, empatia, reciprocidade, respeito, carinho e amizade.

À todos aqueles que fizeram parte deste processo, em especial às gestantes que compartilharam comigo muitos momentos especiais e muita troca de conhecimento.

Às minhas famílias de São Bernardo e de Rio Claro...

De coração e de sangue: pai Oswaldo, mãe Dalva, Vinícius, Helder e Ulisses.

De coração: Jô, Clau, Carla e Jane.

Às minhas segundas mães... vó Quinha, tia Cenir e tia Helenir.

Aos meus eternos amigos-irmãos, agradeço de todo coração... Lau, Flá, Daw, Ique, Má, Bililo, Sara, Marcel, Rafa, Pedro, Brunão.

Aos meus alunos, que são minhas grandes inspirações no cultivo dos valores humanos.

Ao pessoal do grupo LETPEF, pelas calorosas discussões e esperanças para a educação e para a Educação Física.

RESUMO

Na busca por uma discussão sobre as práticas de sensibilização corporal numa perspectiva educativa, esta pesquisa teve o intuito de observar as sensações das mulheres gestantes frente a aulas práticas com enfoque na respiração, no tocar, na massagem, ou seja, na percepção de si mesma durante este momento especial e transitório na mulher. Este trabalho foi desenvolvido com três grupos de gestantes em acompanhamento pré-natal, durante um semestre cada, com média de 13 encontros por grupo, uma vez por semana. Nestes encontros os dados foram coletados através de questionário inicial, relatos orais e escritos das gestantes e, observações da pesquisadora. Para que fosse possível o desenvolvimento do trabalho prático e a discussão entre a teoria – literatura - e os discursos apresentados na prática, foi feito o levantamento bibliográfico sobre a educação para os valores humanos, as práticas de sensibilização corporal e, a mulher e a gestação. Os discursos observados mostraram alguns pontos importantes levantados pelas gestantes no trabalho prático, como por exemplo: a) os benefícios proporcionados pela respiração consciente e pela massagem, entre eles o relaxamento, a tranquilidade, o alívio da tensão e o bem estar; b) as aulas como momentos prazerosos de dedicação a si mesmas, pouco desfrutados por elas no dia a dia por falta de oportunidade ou tempo; c) as vivências de sensibilização corporal como forma de se conhecer melhor e, conseqüentemente, ter mais confiança em si mesma; d) a gestação como importante período para a formação emocional da criança; e) as práticas vivenciadas pelas gestantes como uma forma de sensibilizá-las para novas perspectivas em relação a uma educação de mais contato corporal com a criança. Através dos relatos e da discussão com a literatura foi possível observar que as vivências para sensibilização corporal são um importante caminho para a mulher gestante aguçar sua sensibilidade e perceber-se na relação consigo mesma e com o meio e, a partir daí, adotar hábitos de vida para seu melhor bem estar e criar novas perspectivas de relação com o próprio corpo e com a criança antes mesmo do seu nascimento.

SUMMARY

In search of a discussion about practices of body sensitivity in an educational perspective, this research had the objective of observing the sensations in pregnant women in practical classes focusing on breathing, touching, massage, in other words, in the perception of themselves during the special and transitory moment in a women's life. This assignment was done with three groups of pregnant women in the prenatal, during a semester in average thirteen meetings per group, once a week. In these meetings the information was collected through a questionnaire, oral and written account of the pregnant women and researcher's observation in class. The development of the practical assignment and the discussion between theory – literature – and the speeches presented in the practice, was possible due two the bibliographic survey about education for human values, the practice of body sensitive, the woman and the pregnancy. The observed speeches showed some important points said by the pregnant women in the practical assignment, like: a) the benefits achieved through the conscious breathing and the massage, among them are the relaxation, the calm, the relief of the tension and the well-being; b) the classes as pleasure moments of dedication to themselves, not enjoyed very much for them day by because of the lack of opportunity or time; c) the body sensitivity experiences as a way to get to know themselves better, and consequently, to have more selfconfidence; d) the gestation as an important period for the child's emotional formation; e) the practices lived by the pregnant woman as a way to touch themselves to new perspectives related to an upbringing with more body contact with the child. Through the accounts and the discussions about the literature, it was possible to observe that the experiences to body sensitivity are an important way for the pregnant woman arouse her sensitivity, notice the relationship with herself and the environment, and then, adopt life habits to her well-being, creating new perspectives in relation to her own body and the child even before the birth.

SUMÁRIO

ANEXOS

Questionário inicial _____	i
Roteiro de atividades _____	ii
Ilustração do trabalho prático _____	iii

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1 Minha Trajetória _____	01
1.2 O Problema _____	09
1.3 Justificativa _____	11
1.4 Objetivo _____	12
1.5 Questões a investigar _____	13

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Educação para novos valores _____	14
2.1.1 Educar para vida _____	14
2.1.2 A Educação Fragmentada _____	28
2.1.3 Educação Corporal para o Ser Humano _____	42
2.1.4 O Despertar de Necessidades Adormecidas _____	56
2.2 Cultura Corporal e seus Valores _____	60
2.2.1 Cultura Corporal e Sensibilização _____	60
2.2.2 Toque, Afetividade e Violência _____	76
2.2.3 Contato e Sociedade _____	80
2.2.4 Contato e Comunicação _____	85
2.2.5 Contato Mãe e filho _____	88
2.3 Mulher: Gestação, Corpo e História _____	94
2.3.1 A Construção da Imagem Corporal na Mulher e a Gestação _____	94
2.3.2 A Gravidez _____	102

2.4 As Práticas Corporais Holísticas	107
2.4.1 A Abordagem Holística	107
2.4.2 O Trabalho Corporal Holístico	110
2.5 Abordagens que deram fundamentação ao trabalho	115
2.5.1 Práticas de Conscientização Corporal	115
2.5.2 Atividades Suaves (Yara Lacerda)	119
2.5.3 Eutonia	121
2.5.4 A Respiração	124
2.5.5 A Massagem	129
2.5.6 O Relaxamento	134
2.5.7 A Couraça Muscular do Caráter	135

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 Natureza da Pesquisa	137
3.2 Seleção dos Participantes	140
3.3 Procedimentos do Trabalho Prático	140
3.4 Coleta de dados	141
3.5 Procedimentos para Análise dos Dados	142

CAPÍTULO VI

APRESENTAÇÃO DOS DISCURSOS

1 Relatos a partir das vivências	144
1.1 Respiração e Meditação	144
1.2 Massagens, Toque e Contato Corporal	146
1.3 A Percepção Corporal e o Relaxamento	152
1.4 Trabalho Corporal, Educação e Transferência de Aprendizagem	155

CAPÍTULO V

INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DISCURSOS	159
--	------------

CAPÍTULO IV	
CONSIDERAÇÕES FINAIS	174
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	179
ANEXOS	184

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1 MINHA TRAJETÓRIA

Apesar do pouco reconhecimento que os professores têm no Brasil, tanto profissional quanto financeiramente, sempre compartilhei da idéia de que a educação é a chave para despertar novos olhares (sensações e sentimentos) nas pessoas, para uma participação ativa na própria vida e na vida em sociedade.

Presenciei desde cedo a participação política dos meus pais na comunidade, que sempre nos inteiraram (a mim e aos meus irmãos) da importância de ser socialmente ativo e sensível aos problemas sociais, mostrando o quanto isto nos afeta e o quanto afetamos este ciclo de interações. Sempre penso na importância do indivíduo socialmente ativo e lembro de um quadro que li com o texto do Bertoldo Brecht, “O analfabeto político”, o qual mencionava sua indignação em relação àquele que diz não gostar de política.

Esta ignorância política é inconcebível no momento em que tudo que vivemos e decidimos em sociedade é de cunho político. Da mesma maneira que para Brecht é mais

que necessário o indivíduo ter consciência do seu papel político-social, considero que é ainda mais necessário o indivíduo ser consciente de si mesmo, ou seja, é necessário que o indivíduo se conheça na sua inteireza, na sua condição de presença perante si mesmo e perante o ambiente que influencia e é influenciado. A partir do momento que o indivíduo toma consciência de si mesmo, ele acaba sendo induzido, na maioria das vezes, a refletir sobre seu espaço e o espaço do outro, às suas necessidades e às da sociedade, enfim, a ampliar seus olhares sobre si, sobre o mundo, sobre a humanidade e suas interações.

Estas concepções crítica e reflexiva sobre a vida e sobre minhas ações refletiram sobre minhas práticas corporais e sobre minha concepção de educadora, profissional e pessoal.

As práticas corporais sempre fizeram parte da minha vida, até porque, meu pai é professor de Educação Física. Pratiquei diversos esportes por gostar de participar de atividades físicas e de conhecer novas práticas. Nunca me interessei muito por competições, apesar de já ter competido em várias modalidades, entre elas, natação, handebol, basquete, judô e trampolim acrobático.

Por incrível que pareça, o esporte que me tocou muito foi o judô. Em três anos intensos de prática, em plena adolescência, aprendi muita coisa sobre respeito, responsabilidade, espiritualidade e sensibilidade neste esporte que muitas vezes é visto como violento.

Percebi que quem fazia esse referencial era o professor. Apesar de sua seriedade, ele nos ensinou o quanto somos frágeis fisicamente, o quanto devemos evoluir espiritualmente, o quanto é importante o respeito dentro e fora dos tatames, o quanto é importante ser sensível para perceber cada movimento do colega para que possamos nos

preparar ou mesmo antecipar o que o adversário pretende fazer, o quanto é importante não confrontar forças e sim, utilizar a força do adversário a seu favor, continuando o movimento que ele está fazendo para desequilibrá-lo no momento que está mais fazendo força. Apesar da luta, da força, das quedas, das imobilizações e estrangulamentos, trago comigo até hoje que o judô é um esporte de sensibilidade.

Quando aprendemos a nos mover a partir do centro, passamos a encarar o mundo como pessoas plenas – não a partir da cabeça, da direita ou da esquerda, mas diretamente, da “própria base”. Conhecendo o próprio centro e sentindo onde está o corpo em todos os movimentos, onde está o peso e o equilíbrio, desenvolvemos força e confiança para estar no mundo. Praticar uma arte marcial significa enfrentar uma mudança constante – com embasamento, fluidez e suavidade relaxada, elástica e flexível. (KNASTER, 1996, p. 162).

Knaster (1996, p. 361), quando escreve sobre as artes marciais orientais, declara que “elas são voltadas para a vida, para a saúde, para a criatividade e para as autotransformações – físicas, mentais e espirituais – e não para competição e destruição”. Estes enfoques citados por Knaster são possíveis de serem trabalhados, mas não estão necessariamente presentes em todas as práticas. O professor seria a figura essencial neste contexto. Percebi, então, que mesmo sem precisar explicar com referências de outros autores quais eram os objetivos desta prática, o professor nos transmitiu muito da essência do judô.

Algum tempo depois de ter parado de treinar judô por impossibilidade de horários, prestei vestibular e optei pelo curso de Educação Física.

Sabia que encontraria uma diversidade enorme de campos de atuação nessa profissão, mas, me surpreendi e me encantei com possibilidades que eu não imaginei encontrar na área acadêmica e profissional: as práticas corporais alternativas, suaves ou holísticas, educação somática ou práticas para conhecimento do próprio corpo.

Segundo Coldebella (2002), as práticas corporais alternativas,

Mostram a possibilidade de desenvolver trabalhos que enfatizem a sensibilidade, bem-estar e criatividade, possibilitando o homem resgatar a sua corporeidade, atuando na resignificação do mesmo, como ser integral, acenando para uma visão de complementaridade entre o indivíduo e natureza (resumo).

Conheci, pratiquei, doe e recebi muitas massagens, prática que faz parte da concepção de “práticas corporais alternativas”. Com o tempo, quanto mais eu sentia o contato corporal, seja no fazer ou receber a massagem, mais eu sentia a importância do toque. Quanto mais praticava, mais necessidade tinha do toque pelo toque, do prazer do contato, com o intuito de conhecer, aconchegar, aproximar e brincar. Sim, tivemos aulas estimulantes, aulas alegres e muito emotivas no curso de Educação Física.

Numa turma de 30 alunos, entre 17 e 20 anos, no 1º ano da faculdade, quase todos vindos de outras cidades e alguns de outros estados, tivemos aulas especiais de uma matéria que nos fez chorar, rir, brincar, pensar, refletir e nos sensibilizar, nos fez descobrir o quanto olhar nos olhos das pessoas é importante, o quanto aconchegar o colega e ser aconchegado é maravilhoso, o quanto é bom abraçar, subir, rolar, nos deixar levar e conduzir o colega. Aprendi o quanto é rica a nossa comunicação corporal através dos gestos, toques, olhares, palavras, o quanto um olhar e um abraço sem palavras podem dizer tanto e fazer uma turma de 30 “adolescentes” chorar.

Estas aulas no nosso primeiro ano de faculdade me instigaram a pensar um pouco mais sobre as relações com contato corporal na nossa sociedade. Por mais que eu achasse que nós, brasileiros, somos muito calorosos e afetivos (é o que todos dizem...), ainda estamos munidos de muito preconceito, receio, couraças e incômodos por causa dos toques mal postos ou pela falta dos mesmos.

Percebi que estas práticas corporais que trabalham com a sensibilidade corporal e estimulam sensações e sentimentos, são extremamente ricas na experiência do indivíduo para que ele se conheça e possa ter uma melhor relação com o mundo.

Após as aulas eu me sentia mais presente comigo mesma e mais sensível a tudo à minha volta, dando mais valor à natureza, encontrando mais beleza no Ser Humano e tendo mais ânsia em conquistar a vida.

Observei essas relações e sensações ao longo dos anos na faculdade, até que iniciei minhas investigações no Trabalho de Conclusão de Curso na Licenciatura em Educação Física. Resolvi aplicar um trabalho de sensibilização corporal numa Escola Estadual de Ensino Médio da cidade de Rio Claro.

Num primeiro momento, concluí que não era tão difícil sair das aulas tradicionais voltadas para o esporte como é praxe nas aulas de Educação Física na escola. Logicamente que trabalhei com um grupo pequeno de alunos, ou melhor, alunas, pois nestas aulas só freqüentavam os alunos interessados nas aulas, por isso, não senti resistências, muito pelo contrário, as alunas adoravam as aulas de massagem e relaxamento. Em algumas aulas discutimos sobre as relações corporais na nossa sociedade e questões sobre preconceito, receio, tabus religiosos, entre outros, que foram levantadas e discutidas de forma reflexiva, crítica e criativa.

Formei-me e entrei no mercado de trabalho. Fui ministrar aulas numa escola para o Ensino Fundamental. Tudo que eu havia criticado das aulas tradicionais, agora estava diante de mim. Começaram as aulas e, para iniciar o trabalho com uma proposta um pouco “diferenciada”, resolvi propor uma aula com dança circular, com uma música do nosso folclore: “Escravos de Jó”. As turmas eram de 5º e 6º séries - 10 a 12 anos -. Escolhi esta música para que as crianças pudessem acompanhá-la dançando e cantando. Foi aí que senti “na pele” os preconceitos e vergonhas do contato corporal sobre o qual, como professora, deveria tentar intervir. Para que eles dessem as mãos intercalando um menino e uma menina, tive que usar “mil e um” artifícios.

Paralelamente às aulas na escola, participava das aulas do grupo de extensão de “Danças Holísticas” e de “Ginástica Holística”, ministradas pelo Prof. Dr. Luiz Alberto Lorenzetto, no departamento de Educação Física, na UNESP/ RC. Com estas aulas, aprofundi a experiência de um conhecer-me de forma diferente, me sentindo e me sensibilizando um pouco mais a cada dia. Nestes dois grupos ia percebendo o quanto estas aulas trazem de benefícios aos seus freqüentadores, o quanto muda a sensibilidade quanto ao próprio corpo, ao corpo do outro e às coisas à sua volta. A expressão livre aliada à música, a percepção consciente de diferentes texturas, intensidades, formas de objetos e de partes dos corpos, o intenso contato corporal provocado por atividades lúdicas, pela própria massagem e pelo relaxamento em grupo, fizeram com que o grupo mantivesse muita união, confiança, aconchego, liberdade e prazer nas atividades que desenvolvíamos. Arruda (1988, p. 16), relata sobre as características da dança, o que observei também em outras práticas:

A dança proporciona maior auto-consciência: quando sinto meus ossos, órgãos internos, minha pele, meus movimentos, meu núcleo,

começo um caminho para dentro de mim mesma. Ao mesmo tempo, desenvolvo também a consciência do outro: se encontro meu núcleo, o que é único em mim, minha unidade, posso perceber o outro como ser inteiro. (...) Adquiro a consciência do tempo que desenvolve a presteza ao agir, a percepção do ritmo interno e a musicalidade.

Para mim estas aulas tiveram uma importância extraordinária e os relatos das pessoas que tive contato também mostraram o quanto essas atividades faziam bem para elas tanto nas aulas quanto posteriormente, nas relações com os familiares, amigos e consigo mesmas.

O conhecer-se, explorar-se – no sentido de investigar, atentar-se -, traz às pessoas uma melhor relação consigo mesmas e com todos à sua volta.

Ao longo dos anos fui aprendendo e fazendo a relação entre os nossos contatos brincantes e prazerosos no judô com os contatos nas aulas de sensibilização corporal.

No judô, por mais que estivéssemos nos tocando, nos agarrando ao nosso “adversário”, aquilo era possível, desejável e necessário porque tínhamos um intuito: o “espetáculo da luta”. Provavelmente não veria aquela mesma naturalidade nos olhos dos espectadores ao presenciarem uma sessão de massagem entre dois homens ou mesmo um abraço mais demorado e um beijo no rosto como os pais dão nos filhos somente enquanto ainda são crianças.

A atenção focalizada e reflexiva nas relações corporais entre as pessoas surgiu, para mim, na Universidade com as práticas de sensibilização corporal, porém, logicamente que estes valores foram (e continuam sendo) construídos e priorizados nas relações que vivencio na minha família, nas repúblicas que já morei, nas práticas corporais que me envolvo e na minha atuação enquanto professora de Educação Física.

Nesta caminhada de algumas (e importantes) experiências, aprendi a dar valor ao equilíbrio e à sensibilidade das pessoas. O equilíbrio é importante para que as pessoas estejam centradas em si mesmas e com tudo que interagem. Equilíbrio não é algo inabalável, ele deve ser conquistado permanentemente. O importante é justamente saber procurar o equilíbrio nos momentos em que estamos desequilibrados, por exemplo, na doença, no desespero, na irritação ou na exaltação excessiva. Na sensibilidade, o indivíduo deve estar atento ao que se passa com ele mesmo e com as coisas a sua volta. Sensibilidade desde ao perceber-se na respiração, o que faz bem e o que faz mal, seu modo de agir e pensar, a sutileza e inteireza de seus sentidos, até a sensibilidade para apreciar a natureza, ser crítico quanto às relações humanas, desigualdades sociais, injustiças e preconceitos.

Nas práticas que vivenciei, percebi o quanto são simples e variadas as maneiras de sensibilização e conscientização corporal, e o quanto são importantes para a melhora da qualidade de vida.

Estas práticas, segundo Knaster (1996), são processos educativos, pois são maneiras do indivíduo se conhecer e expandir suas possibilidades. A mesma autora ainda escreve que o movimento – focado na dança – pode complementar o trabalho de manipulação – massagens, toques, etc -, pela capacidade de proporcionar experiências de poder, equilíbrio, confiança, coordenação e, por permitir que o indivíduo deixe de ser apenas receptor passivo de informações, para participar ativamente do que está sendo vivenciado.

1.2 O Problema

Na história da humanidade, o corpo se fez presente nas lutas, lutos e manifestações, porém, acredito que nem sempre foram valorizados, no decorrer da história, os sentimentos e sensibilidades individuais. A educação formal parece nunca ter se importado com a educação do corpo, ou seja, o sensibilizar, torná-lo pronto, presente, atuante. Ao tentar inserir este tipo de trabalho na escola – educação sensibilizadora -, a resistência se fez presente, porque não estamos acostumados a estar “corporalmente ativos e presentes”, seja nas relações de estudo, trabalho ou mesmo familiar.

Na nossa sociedade, quando pensamos em contato corporal – fora dos esportes - normalmente pensamos em conquista, intenções sexuais, agressividade ou carinho entre pais e filhos (crianças).

A cultura do toque na nossa sociedade ainda revela vários preconceitos e tabus, talvez por isso, sua prática ainda esteja limitada a alguns tipos de relações e a alguns ambientes. Por estar limitada, deixamos de vivenciar e descobrir vários benefícios que o toque pode proporcionar e, talvez os benefícios mais importantes, que são o de conhecer-se e o de compartilhar relações afetivas.

É muito fácil julgarmos dois homens em uma maior proximidade corporal, logo pensamos numa relação homossexual ou numa situação de agressividade. Já entre as mulheres há maior naturalidade na proximidade corporal. Entre um homem e uma mulher, quando há muitos toques, muito contato, pensamos numa conquista.

A relação corporal que temos com nós mesmos e com os outros é uma construção cultural que pode ser conquistada ou simplesmente ignorada. Quando

conquistada, a tendência é haver uma melhor conscientização corporal e um olhar diferenciado em relação à saúde e a qualidade de vida. Quando ignorada a relação que a pessoa tem com si mesma, muito provavelmente ela terá dificuldades em lidar com as emoções, com as doenças físicas e, os prazeres vivenciados serão conscientemente menos intensos do que se a consciência corporal estivesse aguçada.

Ao tentar introduzir práticas com contato corporal consciente com alunos do ensino fundamental na escola, a resistência foi muito grande por parte da maioria dos alunos, os quais demonstraram, inconscientemente, vários preconceitos instigados pelo meio em que vivemos.

Sendo estes conceitos culturalmente criados, a família exerce grande responsabilidade e influência sobre os mesmos. Talvez, se as famílias estivessem mais atentas e se conscientizassem da importância de uma cultura para sensibilidade corporal, muito provavelmente criaríamos melhores relações humanas e melhor qualidade de vida, o que englobaria também, relações político-sociais mais coerentes e conscientes.

Estariam as gestantes conscientes de sua presença no mundo e da sua importância na vida e educação do próprio filho? Saberiam as futuras mães estarem atentas à sua nova condição e criar, a partir daí, um novo estilo de vida para adaptar-se a estas mudanças?

Qualquer mudança de comportamento, valores e atitudes são sutis e gradativas. Neste caso, as mudanças devem iniciar-se primeiro internamente nos educadores, sejam eles os próprios pais ou quem faz o papel dos mesmos, ou os educadores na escola. É necessário vivenciar e incorporar o “novo” para que, a partir daí, ele possa ser transmitido.

O educador é um semeador, mas só pode semear o que tem, o que é, dando do que construiu e reconstruiu de si mesmo. Mas é dinamizador das sementes contidas em cada educando. Tudo o que vivenciar junto dos outros educadores refletirá nos alunos. Tudo o que vivenciar em si mesmo, interferirá em quem está próximo (ou distante!) e vice-versa. Tudo no universo é interconexão! Toda separatividade é ilusão perceptiva! (CELANO, 1999, p. 32).

As atividades vivenciadas, as leituras sobre certas práticas holísticas e as reflexões sobre educação, sociedade, violência, respeito, toque e qualidade de vida, instigaram-me nesta busca de caminhos para uma sociedade mais sensível.

1.3 Justificativa

O ritmo de vida que impomos a nós mesmos, deixa a desejar nossa percepção como indivíduo. Começamos por fragmentar todas as nossas atividades, não concedendo o mesmo valor às práticas físicas, intelectuais e espirituais.

Com a prática da atividade física, visa-se, muitas vezes, somente a busca da saúde (biológica), manter ou entrar em “forma” e a busca da performance (resultados).

Quando visamos sucesso pessoal, logo nos vem à “cabeça” o sucesso profissional e este se associa às atividades intelectuais. Esta concepção de sucesso nos é transmitida desde que entramos na escola, onde é aguçado o raciocínio, o pensar e preza-se o adquirir conhecimento cognitivo para “ser alguém na vida”.

As práticas espirituais acabaram por tornarem-se práticas religiosas, de crenças que nem sempre nos trazem o bem estar.

Estas fragmentações no nosso desenvolvimento físico, intelectual e espiritual refletem na consciência corporal e na concepção social que temos de nós mesmos, alterando e prejudicando nossa auto-imagem e a relação conosco, com o outro e com o mundo.

Apesar das mudanças na sociedade, a mulher ainda é, na maioria das vezes, a principal responsável pela educação da criança quanto ao seu relacionamento afetivo, a formação dos seus princípios, valores, crenças, percepções de si mesma e percepções de onde vive.

As atividades corporais holísticas, suaves ou alternativas, devem aguçar as percepções de seus participantes, pois elas visam o desenvolvimento global dos indivíduos, realçando, principalmente, sua sensibilidade, percepções para conscientização (e vice-versa), operacionalização e auto-organização.

Para a mulher, mãe, educadora, trabalhadora (dentro e fora de casa), que deve dar – segundo o que é esperado pela sociedade - suporte à família, sendo um elo de ligação afetiva entre seus membros, o trabalho voltado para sensibilização corporal vem resgatar a percepção da mulher sobre ela mesma, focando sua atenção para o conhecimento do seu corpo, para a criança que está gerando e para as interações afetivas e corporais.

1.4 Objetivo

Com este estudo pretende-se investigar as sensações das mulheres gestantes durante um trabalho educativo que tem como meta um processo prazeroso, através de vivências corporais voltadas para a consciência de si.

1.5 Questões A Investigar

- As sensações das mulheres enquanto gestantes frente às vivências corporais suaves;
- As vivências corporais suaves como proposta de educação para o sensível.

CAPÍTULO II

REVISÃO DE LITERATURA

2.1 EDUCAÇÃO PARA NOVOS VALORES

2.1.1 Educar Para Vida

Um crescimento e educação verdadeiros e sólidos são lentos. Olhe uma árvore. Não é possível enterrar a semente e, depois, enfiar os dedos na terra e puxar um carvalho. Tudo tem seu tempo e tudo é alimentado ao ritmo do Sol e da Lua, ao ritmo das estações. – (Natalie Goldberg, apud KNASTER, 1996, p. 128).

Certa vez ouvi uma palestra sobre educação e uma história ficou na minha memória, mas, infelizmente não consegui adquirir os relatos em alguma fonte escrita, com referências bibliográficas.

Contou-se que há muito tempo, um homem chamado Licurgo (renomado educador da época) havia sido chamado para ministrar uma palestra sobre a importância da Educação em uma Universidade bastante conceituada. Ele aceitou o convite, porém, pediu oito meses para que pudesse preparar sua palestra. Apesar da surpresa pela demora, os organizadores resolveram esperar.

Passados os oito meses, Licurgo chegou para ministrar a palestra e, antes de dizer qualquer coisa, pediu que trouxessem duas gaiolas. Em uma delas havia um cachorro e, na outra, um coelho. Ao abrir as gaiolas, o cachorro correu atrás do coelho e destroçou-o. Todos ficaram estáticos e horrorizados, não sabiam o porquê daquilo.

Em seguida, Licurgo pediu que trouxessem outras duas gaiolas, onde também havia em uma delas um cachorro e na outra um coelho. Ao abrir as gaiolas, os animais aproximaram-se, se rodearam, cheiraram-se e dali a pouco começaram a brincar. Todos ficaram curiosos.

Só então, Licurgo começou a falar. E disse mais ou menos assim: Isto é a educação. Animais da mesma espécie podem ter reações totalmente diferentes dependendo da educação e da convivência que lhes foi permitida. Os seres humanos também são assim. Ao longo do desenvolvimento, crescimento e maturidade, vivenciamos diversos tipos de experiências, que serão essenciais para nossa formação enquanto pessoas, tanto nas relações intra quanto extra pessoais. Se a educação que lhes for transmitida for sufocante, isoladora, agressiva, não permitir contato, afetividade, sensibilidade, tranqüilidade, participação e reflexão, ela será a grande responsável pelas atrocidades, violência, medo, opressão, busca de poder, uso da força, desrespeito consigo e com o outro e insensibilidade para se perceber e perceber tudo que o rodeia; mas se esta educação for voltada para valores humanos, respeito, liberdade, dignidade, sensibilidade, amor e carinho, estaremos construindo as bases para uma sociedade melhor.

Assim como o ambiente em que viviam estes animais foi de fundamental importância para suas ações, o ambiente em que as crianças nascem, crescem e amadurecem deve ser propício para uma formação humanizada.

Esta história é de grande importância para reflexão em todos os ambientes educativos, não só para os pais e educadores nas escolas e faculdades, mas também, para os profissionais em hospitais, centros de reabilitação, casas de detenção, orfanatos e asilos.

Apesar desta história - talvez fictícia - ter acontecido há muito tempo, o sistema de ensino parece ter tido pouco avanço prático desde há muitas décadas no que se refere aos relacionamentos humanos. Assuntos relacionados à formação de valores vêm sendo discutidos, principalmente no ambiente escolar, devido aos problemas de comportamento ocorridos, porém, dificilmente temos notícias de trabalhos eficientes e constantes. Muitas pessoas gostariam de encontrar fórmulas ou receitas para solucionar problemas de relacionamento, violência, transgressão, mas, acho que já vimos que isto é impossível.

A educação escolar hoje solicita a presença dos pais no processo de aprendizagem para que escola e família possam caminhar juntas.

Meus pais, que fizeram o ensino fundamental entre as décadas de 50 e 60, sempre contam de suas “aventuras” na escola, porém, nunca nos falaram sobre a presença dos meus avós nas mesmas. Os pais pouco sabiam o que a criança fazia na escola ou como era a proposta de ensino.

A busca por valores, tanto discutida atualmente, antes parecia ser transmitida através de regras, sem nenhuma discussão ou diálogo. Os alunos, hoje, podendo fazer trabalhos em grupo, pesquisas fora do ambiente escolar e tendo acesso a tantos meios de comunicação, trazem novas perspectivas de relacionamento com as pessoas e com o mundo que os cerca.

Estamos em uma época em que muitos pais estão procurando ajuda para educar seus filhos, seja na troca de experiência com amigos, ou na busca de profissionais especializados, como os pedagogos, psicólogos, fonoaudiólogos, entre outros.

A busca destes profissionais, na maioria das vezes, não se deve somente a um problema apresentado na escola ou em casa, e sim, em ambos os locais.

Apesar do pouco tempo que estou lecionando em escola de classe média do ensino fundamental (desde agosto de 2002), já tive a oportunidade de conversar com muitas mães que me disseram não saber mais o que fazer com o filho. A maioria delas cita o problema dos “limites”.

Por duas vezes fiquei abismada ao ouvir o relato de mães que haviam denunciado os próprios filhos no juizado de menores porque não conseguiam impor os limites necessários, apelando assim, à força representada por este órgão. Estes fatos me incomodaram muito, mesmo porque estes garotos de 13-14 anos foram meus alunos.

Até que ponto é possível interferirmos neste processo educacional? Onde este processo poderia ter sido diferente para que estes garotos não chegassem na adolescência sem saber sobre respeito, limites, sensibilidade e autenticidade? Seria possível trabalharmos numa perspectiva de educação centrada nos valores humanos, tendo em vista, principalmente, o relacionamento entre as pessoas, para que se conhecendo ela possa conhecer o outro, se respeitando ela possa respeitar o próximo?

Os sentimentos como o amor, o ódio, a inveja e a compaixão não fazem parte da nossa bagagem genética ao nascermos, mas serão produtos fundamentais para o nosso relacionamento em sociedade, logo, a importância e responsabilidade da educação são grandes, seja na educação institucionalizada ou não.

Freire e Brito (1988), no livro “Utopia e Paixão”, relatam a experiência de um professor que propõe uma aula para estudarem os limites físicos do corpo e da dor. O professor leva seus alunos a um laboratório e, através de um vidro, mostra uma pessoa condenada pela justiça numa cadeira elétrica e uma alavanca na qual poderiam controlar a intensidade dos choques elétricos. Estando na responsabilidade do professor, os alunos poderiam testar aquela alavanca e observar as reações da pessoa que estava na cadeira. Alguns alunos se atreveram a fazer o teste e, ministrando a intensidade dos choques, era possível ministrar as reações do indivíduo até ele parecer não suportar mais sobreviver. É chocante pensar que os alunos tiveram coragem de fazer o que fizeram sem parecer ter nenhuma sensibilidade à vida humana. Independente do que pudessem ter dito sobre aquele “réu”, nenhuma das pessoas tinha acompanhado o seu processo e visto se ele era realmente culpado para receber qualquer pena, ainda mais a pena de tirar-lhe a vida. Talvez possamos ficar um pouco menos indignados depois do autor relatar que, apesar de nenhum dos alunos saberem, a pessoa que estava naquela cadeira era um ator e o professor estava justamente testando quais seriam as atitudes dos seus alunos.

Até que ponto as pessoas são insensíveis ao próximo, até onde os enxergam como iguais, podendo sentir os mesmos sentimentos, as mesmas dores, tristezas e alegrias? Até onde os alunos podem ter agido por impulso em nome do “progresso” da ciência, sem pensar que esta mesma atitude mecânica pode levar um outro indivíduo ao sofrimento e à morte?

Provavelmente, a pessoa só estará sensibilizada ao outro, se estiver sensível a si mesma. É necessário viver a compaixão, o amor, o prazer, a dor e a tristeza para saber diferenciá-los e optar pelo que convém.

A todo o momento devemos estar atentos para as relações vividas. A nossa formação, desde a concepção, é de extrema importância, e esta formação é constante, nunca está estagnada, estamos em constante pressão de idéias, imagens, leituras, enfim, nosso desenvolvimento também é muito influenciado pela sociedade.

Segundo Guattari (apud MONTANHER, 2001), os valores veiculados pelo capitalismo (o consumo, o descartável, a hiperatividade, o lucro desenfreado, a competição) produzem as relações superficiais consigo mesmo e com o outro. A própria ciência, em muitos casos, deixa de lado os valores humanos em nome do conhecimento, por isso, o educar também deve estar centrado em algo maior, numa educação humana e humanizada.

Poderíamos comparar a ação desses jovens que fizeram o experimento sobre a dor no laboratório, com a atrocidade cometida pelo cachorro na história do educador Licurgo. Do mesmo jeito que o cachorro foi insensível ao coelho, os jovens cometeram uma atrocidade ainda maior, mesmo estando conscientes de suas ações – mas não sensíveis às conseqüências -, não tiveram pudor em fazer um outro ser humano sofrer, testando sua dor, seu corpo, seus limites físicos “em nome da ciência” e do conhecimento.

Esta violência relatada é um tipo de violência feita de forma explícita, porém, nos deparamos muitas vezes com violências que mal nos damos conta. Um exemplo de violência não explícita feita contra a humanidade é relatada por Freire (2001) ao escrever sobre a relação comercial que a Organização Mundial do Comércio (OMC) trata as relações humanas ao patentear medicamentos essenciais à vida humana, e assim, populações extremamente pobres não têm condições de tratar a população de epidemias de AIDS, por não ter condições financeiras de comprar os medicamentos. Se as relações

humanas não fossem guiadas pelo comércio, economia e lucro, estes medicamentos poderiam ser feitos em laboratórios do próprio país, dando oportunidade do medicamento ser oferecido à população de modo mais acessível.

Este tipo de conceito e tratamento dispensado à vida humana só pode ser modificado na medida em que os educadores tenham uma concepção diferenciada de educação, ensinando novas maneiras – mais humanizadas – de relacionamentos entre as pessoas. É necessário perceber que o indivíduo, além de consumidor, também é um ser humano sedento de necessidades sutis, como o carinho, a atenção, o toque, o sorriso, as emoções, o respeito, os sentimentos.

Luck e Carneiro (1983, p. 12) escrevem sobre a função da escola no desenvolvimento integral do aluno nesta concepção globalizada do que é educar, pois para as autoras, a “escola deve ajudá-lo (aluno) a aprender em todos os sentidos, isto é, não somente quanto a conhecimentos e habilidades intelectuais e ao mundo exterior, mas também quanto a habilidades sociais, pessoais, atitudes, valores, ideais e seu mundo interior”.

Porém infelizmente, a tradição escolar está marcada pela valorização no desenvolvimento cognitivo dos alunos, apresentando os conteúdos de maneira fragmentada, sem significá-los quanto ao meio que estão inseridos, sua importância e seu valor na formação (pessoal, afetiva, profissional) do indivíduo. O desenvolvimento afetivo sequer é apresentado como possibilidade de desenvolvimento.

Se pensássemos em ensinar, estando sempre atentos ao que é estar desperto e vivo, teríamos uma visão holística e, conseqüentemente mais ampla do que é educar. Feldenkrais (1977) cita que estar em vigília ou desperto, inclui 4 componentes, os quais são as portas que nos levam ao mundo: a sensação (os cinco sentidos: cinestésico,

esforço, espaço, tempo e ritmo); o sentimento (emoções – conscientes e inconscientes -, auto-respeito, inferioridade, supersensibilidade); o pensamento (intelecto, oposições, saber percebido e sentido); o movimento (mudanças de tempo e espaço, disposições/ funções do corpo e de suas partes). Seria possível incluímos no nosso planejamento educacional a preocupação com estes componentes que mencionam o que é estar vivo, desperto?

Não basta apenas ter consciência das necessidades dos indivíduos, é necessário que eles aprendam “a lidar com as grandes questões – amor, emoções, valores, comunicação profunda, relacionamentos, dinheiro, serviço no mundo, morte e transcendência do ego” (CELANO, 1999, p. 37).

Será que estes garotos que as mães denunciaram no juizado de menores sabem alguma coisa sobre sentimentos como carinho, respeito e autenticidade? Será que na educação destas crianças seus pais demonstraram carinho, atenção, limite, autenticidade, sentimentos de forma não repressiva ou punitiva? Será que eles tiveram uma relação familiar em que experimentaram o prazer de estarem juntos, conversando, olhando nos olhos um do outro, ouvindo atentamente o que gostariam de comunicar? Será que em algum momento eles puderam entrar em contato uns com os outros, se acariciarem? Se estas relações prazerosas tivessem sido vividas, optariam estes garotos em desrespeitar, magoar e machucar os próprios pais? Qual seria o ambiente em que estes garotos foram criados (violência, injustiças)?

As relações em família são uma eterna construção. O casal, à medida em que vai se conhecendo, pode optar por estabelecer uma relação de confiança, carinho, respeito e harmonia ou, também pode construir um relacionamento de desconfianças, desrespeito e cheio de conflitos. Sem que se perceba, estas relações vão sendo registradas no corpo de

cada um, demonstrando as experiências vividas no decorrer da trajetória evolutiva. “As marcas do que precisa ser *re-trabalhado*, *re-visto* e transformado ali estão, como lembrete constante das suas necessidades de expressão e desenvolvimento” (CELANO, 1999, p. 37).

A estrutura do indivíduo é iniciada na sua concepção, pois a criança, já durante a gestação, vivencia o corpo, os sentimentos e as emoções da mãe e do ambiente onde ela está. No momento em que o bebê nasce ele iniciará uma nova concepção de si mesmo, afinal, deixará de sentir por intermédio da mãe. Este novo momento é extremamente importante para a criança se sentir segura, protegida e amada, num momento de total ruptura com o ambiente que estava.

A importância do pós-parto é um assunto também discutido por Davis (1991). Segundo a autora, pesquisadores aprovam que sejam feitas mudanças em hospitais, tais como permitir e, por que não estimular o contato precoce dos pais com o recém nascido quando estes assim o desejarem e admitir o pai na sala de parto. Estas são mudanças já presentes em alguns hospitais e que devem ser estimuladas, visto a grande importância do toque e contato corporal afetivo dos pais com a criança desde o seu nascimento e a importância da não ruptura brusca do contato corporal da mãe com o bebê logo após o parto.

Este tipo de atitude tomada por órgãos institucionais pode ser um grande passo para estimular certas condutas dentro das famílias – o foco principal e de maior influência na educação e formação das crianças.

A família, ao mesmo tempo em que pode ser a maior responsável por proporcionar grandes benefícios à formação da criança, se não for bem estruturada,

também pode influenciar negativamente na formação do caráter, vida afetiva, aprendizagem e auto-estima do indivíduo.

Segundo Celano (1999, p. 37), o indivíduo “entra em sintonia vibratória com seres que têm a ver com o seu crescimento espiritual”, para harmonizar seus sentimentos e relacionamentos familiares, sociais e espirituais. Se o indivíduo vive num ambiente favorável para o seu crescimento, certamente entrará em sintonia com pessoas e lugares afim, porém, se este indivíduo foi criado em um ambiente agressivo, com distorções de valores e desarmonia, certamente entrará em sintonia vibratória com ambientes e lugares agressivos para a auto-identificação.

Como exemplo de influências negativas na educação das crianças dentro da família, mesmo que os pais ajam de forma inconsciente, Freire e Brito (1988) citam a possibilidade do papel da família como difusora do autoritarismo quando surge o poder do pai como delegado implícito de filhos e esposa, isto irá refletir no cultivo do sentimento de propriedade dos bens materiais e confundir-se com a apropriação das pessoas. Nesta perspectiva, vemos a possibilidade de surgir sentimentos de dependência, medo, revolta, autoritarismo, abuso de poder, entre tantos outros.

Por ter que sustentar situações e estilo de vida não agradáveis, o indivíduo passa longe de obter uma boa qualidade de vida. Pelo contrário, sua saúde é afetada se, cotidianamente, tenta expressar o oposto do que realmente está sentindo. Os nervos fazem parte do corpo físico e nossa alma também faz parte de nós, logo, ao serem violados, logicamente que não sairão impunes (Boris Pasternak, apud KNASTER, 1996).

Pode-se criar dentro da família crianças “engaioladas”, reprimidas e, quando forem “soltas”, se puderem agir da forma como quiserem, as conseqüências poderão ser desastrosas.

Para educar, é preciso mais que os conhecimentos teóricos, métodos e técnicas, é necessário compreender que a criança está sendo educada para a vida, para os seus atos no cotidiano, para suas relações interiores e exteriores, é preciso sensibilidade. O educador faz parte deste processo, não sendo então, somente um transmissor de mensagens e conteúdos, ele deve estar envolvido, vivenciando as aprendizagens, tendo conhecimento dos sentimentos e angústias próprias e alheias.

Educar é aprofundar a consciência, não somente no sentido de conhecer o processo pessoal, mas, sobretudo possibilitar a percepção entre as experiências vividas, o processo biológico e a construção da forma corporal. Este é o resultado de como as experiências internas e externas nos afetam. Se bem assimiladas, facilitarão o amadurecimento. Se não, representarão uma agressão à própria forma e sua estrutura. (CELANO, 1999, p. 37).

Segundo Babcock e Keepers (1977, p. 37), “uma das funções mais importantes da família é formar uma unidade efetiva para satisfação das necessidades de cada um de seus membros”. Numa família onde o homem exerce o papel de “chefe” de família e não dá oportunidade às pessoas para manifestarem seus desejos, vontades e opiniões, esta estrutura acaba sendo abalada por não ter consistência, não ter uma base firme que possa ser refletida para as experiências fora da família, seja com os amigos, escola ou no trabalho. No momento em que a própria mulher deixa de expor sua opinião, pode

acabar criando uma criança insegura e sem referenciais de respeito, participação, justiça e sensibilidade.

Dolan (2002?, p. 52) defende uma “nova” concepção de ensino para uma educação diferenciada:

(...) o ensinamento do futuro precisa ter como base a educação do coração (...) – porque nossa civilização só poderá sobreviver se começar outra vez a educar o coração, que é a fonte da sabedoria. (...) O verdadeiro sentido da educação do coração implica a educação pelos valores, o compromisso com a comunidade, a formação na oração e/ ou a meditação e o cultivo da arte, da imaginação, do amor e do perdão.

A “educação do coração” pode ser uma proposta de educar para o sensível e para o autoconhecimento. Quando a emoção faz parte do processo, em vez de reprimi-la nos sentimentos de revolta, iremos torná-la consciente, analisá-la no racional e no emocional; quando há sentimentos de euforia, iremos vivenciar a euforia sem que ela nos faça agir por impulso sem pensar nas conseqüências. Ao educar o coração, estaremos sensibilizando as pessoas quanto às injustiças, ao terrorismo, às catástrofes, à fome, ao analfabetismo, à política, para que todos estejam sensíveis quanto aos nossos problemas e conscientes e ativos no nosso papel na sociedade.

Através desta sensibilização na educação, é possível tornar presente o autocontrole citado por Knaster (1996). Segundo a autora este autocontrole não é o bloquear-se, enrijecer, mas sim, tornar presente a capacidade de escolher, não reagindo mecanicamente ou por impulso. O autocontrole só é possível quando há

autoconsciência, e esta pode ser proporcionada pelas práticas corporais de conscientização e sensibilidade.

O educar e o ser educado ganham novas perspectivas quando há autoconsciência e o aguçar da sensibilidade para as emoções e para os sentidos. Aquilo que nos interessar será captado de forma que nos toque, nos inspire e nos deixe curiosos.

Quando fala em aprender, o educador Rubem Alves (2002) nos fala de amor, de fascinação e magia no seu artigo sobre educação. Segundo ele, não adianta todo o conteúdo do mundo, se não temos vontade, apetite e curiosidade de aprender e, isto pode ser adquirido conforme o ensinamento for conduzido.

Segundo o autor citado, pode-se começar a gostar de algo por causa do gosto do (a) amado (a); pode-se se interessar por um assunto por causa da admiração pelo mestre; pode-se ter carinho e apego a um objeto por ele ser a lembrança de alguém querido, enfim, temos diversas maneiras de começar a apreciar, admirar e nos fascinar com algo. Acredito que este mesmo processo – a auto-educação - possa ser acordado em nós mesmos no momento em que estivermos sensíveis, partilhemos de oportunidade e tivermos vontade.

Enquanto não houver interesse, admiração ou o mínimo de curiosidade para se chegar ao amor por nós mesmos, não apreciaremos o sabor da alegria que se mexe dentro da gente, que é conduzida até nossos lábios, que transparece no nosso rosto e é expressa no nosso corpo.

As pessoas que conseguem encontrar esta magia dentro de si mesmas, atingem um outro semblante, vêem a vida em outra perspectiva, com outros olhos e isto transparece em seus corpos. Encontrar esta “magia” não é restrito a algumas pessoas, basta querer encontrá-la:

As pessoas que têm os olhos brilhantes tendem a olhar as outras de frente, fazendo do contato visual um intercâmbio emocional com as outras pessoas. O calor e a boa coloração da pele devem-se a um vigoroso fluxo de sangue para a superfície do corpo – bombeado pelo coração, que atua sob a influência do espírito “divino”. A vibração do corpo e a graciosidade dos movimentos são, da mesma forma, manifestações desse espírito (LOWEN, 1995, p. 16).

A educação deve estar voltada para o educar para a vida, para a formação de seres “mágicos”, atuantes, vibrantes, vivos.

(...) O quão vivos somos, o quão profundamente responsivos e expressivos somos aparece na forma graciosa do nosso corpo, que reflete a capacidade de nos conectarmos com sentimento, pensamento e ação. O quão desvitalizados somos, o quanto não encarnados somos se revela como inexpressividade, deselegância e mobilidade corporal (KELEMAN, 1996, p. 25).

O indivíduo necessita perceber sua individualidade e valorizá-la. Perceber que por mais que nos ensinem a jogar o jogo da vida, cada “jogador” joga de maneira diferente e não é necessário que os mesmo caminhos ou os mesmos fins sejam traçados. Nem todas as pessoas têm as mesmas habilidades e, por serem tratadas igualmente, acabam sendo excluídas da dinâmica do jogo. A exclusão gera revolta, agressividade, violência, apatia. Estas são maneiras do indivíduo chamar a atenção (ou não) dos outros para si. “O que todas as pessoas querem, porque são criaturas humanas, é o que está para além da limitação do seu papel de jogadores. Querem o reconhecimento de sua

existência singular tal como elas são e não como elas têm que ser” (CRITELLI, 2004, p. 02).

A Educação Física pode contribuir na busca desta individualidade e da sua valorização ao propiciar aos indivíduos práticas de sensibilização e conscientização corporal, possibilitando-os tornarem-se mais expressivos e críticos quanto às suas escolhas. A singularidade deve ser percebida e o indivíduo deve ser sensibilizado para que ele perceba o que lhe traz prazer e o que, muitas vezes, é feito de forma mecânica, tornando-se inexpressivo. Ao tornar consciente o movimento, os sentimentos e as sensações através do trabalho corporal, estes devem transcender para as ações e percepções no dia-a-dia. A Educação Física pode, e deve, ser um caminho de se educar para a busca do bem estar, da qualidade de vida e da atuação crítica e participativa na sociedade. Enfim, a Educação Física pode agir também como um meio de se “educar para a vida”.

O verdadeiro valor de um homem não se mede pelas suas roupas, ou pelo que possui. O verdadeiro valor de um homem reside em seu caráter, em suas idéias e na nobreza de seus ideais.
(Charles Chaplin, apud ROIZMAN, 2002?, p. 09).

2.1.2 A Educação Fragmentada

O resgate histórico é sempre importante quando se quer entender o presente. A escola, a ciência e a educação vivenciadas hoje, ainda contêm traços do Iluminismo (séc. XVIII) e de seus pensadores desde o século XVI, época marcada pela racionalização e ruptura da ciência com a religião.

Nesta época Galileu defendia a idéia de que tudo podia ser reduzido a partículas mensuráveis de matéria, tornando tudo mecânico, passível de comparações,

quantificação, qualificação e análise. As possibilidades de reduzir e fragmentar para conhecer melhor são muito presentes nas escolas dos dias atuais, assim como nos estudos da ciência do século XXI. Este “esmiuçar” do objeto a ser investigado parece esquecer-se que antes do fragmento existe um todo que não pode ser desprezado na busca do entendimento global.

Em relatos da história da ciência e da arte, mostra-se que nem sempre houve esta fragmentação. Anteriormente, o corpo humano tinha um respeito religioso, “a unidade divina” conferida ao homem era irreduzível: seus pedaços não formavam elementos constituintes (COLI, 2002).

No século XVIII, temos na revolução Iluminista, o pressuposto de que a desmontagem do corpo em partes seria necessária para compreensão do todo. Encontra-se aí, o “fascínio de Frankenstein”, sendo, pela visão científica, as partes organizadas e em função, produzem o todo. A partir daí, a ciência ganha força e o ser humano passa a ser estudado pelas suas partes para se compreender sua totalidade. Criou-se um fascínio pelo humano que se desmembra e, o corpo humano que era considerado uma “unidade divina”, deixa de ser.

Víctor Frankenstein, ficou famoso pelo seu homem “Frankenstein”. Através da união de proporção harmoniosa dos membros e a beleza dos traços, objetivou-se a obtenção de um “Belo Ideal”, o fabricar de uma vida superior. A partir desta obra tem-se a nítida perda da concepção de “corpo divino”, criação de Deus, para a formação do homem ideal através de fragmentos, através da frieza em juntar pedaços humanos.

O olhar fragmentador da concepção de indivíduo faz-se fragmentar o conhecimento e vice-versa. O intelectual, o físico e as emoções acabam por estar constantemente em conflito.

O homem máquina ou o homem Frankstein, passíveis de fragmentação e dissecação, tornaram o indivíduo constituído por um corpo e por uma alma. Nesta concepção dualista, o ser humano foi dessensibilizado e os sentimentos e emoções colocados como meros coadjuvantes.

Os estudos de grandes cientistas e filósofos europeus do século XVI, como Bacon, Kepler, Galileu, Newton e Descartes, trouxeram enormes avanços para a sociedade, porém, também foram responsáveis por reforçar as diferenças na concepção de indivíduo presentes nas culturas ocidentais e orientais até os dias de hoje.

O desprezo pelo corpo sustentado pela igreja ao torná-lo a fonte de todo o pecado, foi incorporado também pela ciência ao desprezar o corpo como produtor de conhecimento, apesar deste ser o seu objeto de estudo. Estudos científicos do século XVI reforçaram a idéia de que as manifestações da mente são a “prova” da vida. O corpo enquanto matéria era só um meio. René Descartes (1596-1650), filósofo e matemático francês, reforçou a idéia da supremacia da mente (e o conseqüente desprezo do corpo) através de um pensamento ainda hoje conhecido: *Cogito ergo sum* (Penso, logo existo). Knaster (1996, p. 51), cita ainda uma frase do escritor inglês Samuel Johnson, que em 1752 reforçou e demonstrou o pensamento da época com a condenação e dicotomização do ser humano dizendo: “teu corpo é teu vício e tua alma é tua virtude”.

Lowen (2001, p. 13) cita que com a tradição cristã veio a crença greco-judaica na superioridade da mente sobre o corpo. “Quando a mente e o corpo estão separados, a espiritualidade torna-se um fenômeno intelectual – mais uma crença do que uma força vital – enquanto o corpo transforma-se em simples carne, ou num laboratório de bioquímica, como na medicina moderna”.

Berge (1981, p. 12) afirma ser um erro não conceder o mesmo valor às atividades físicas, espirituais e intelectuais, pois “elas deveriam, em seu próprio princípio, serem consideradas complementares, o corpo movendo-se com inteligência e sensibilidade, e o espírito encarnando-se, com argúcia, na expressão do corpo”.

Nestas concepções do que representa a vida humana, o reforço na dualidade e na supremacia da mente sobre o corpo, se faz presente. O todo unificado deixa de ser considerado e, nas escolas do século XXI, ainda sustenta-se a concepção de que o corpo é o meio pelo qual a mente se manifesta e depende para se mover e realizar tarefas, desde as mais simples às mais complexas.

No processo educativo institucional, a mente produz conhecimento e não o corpo. Na verdade, o corpo nem sempre é bem vindo – principalmente na sala de aula - por ser responsável pela inquietude, bagunça e desatenção.

A partir do legado cartesiano, passamos a depender, não do nosso corpo vivo, gerador de sentimento e percepções, mas daquilo que a ciência moderna nos diz sobre ele em relação à alimentação, sexo, stress e saúde. Ficamos com a parte superior – mente, cérebro, linguagem e consciência – sobrecarregada em vez de ter o peso distribuído também pelo toque, pela cinestesia e pelos sentimentos. (KNASTER, 1996, p. 53).

Somos muito mais valorizados pela nossa capacidade de produzir, pelo nosso valor de mercado, do que por aquilo que somos, sentimos ou pensamos. Nossas qualidades intelectuais, nosso “racional” é muito valorizado, ao contrário da presença do corpo, dos sentimentos e das emoções, como se este todo não fizesse parte do mesmo indivíduo e como se todos não tivessem o mesmo valor.

O conhecimento fragmentado não se fez presente somente na concepção de indivíduo, mas também em toda a produção de conhecimento científico. O cultivo desta cultura nas pessoas é iniciado logo no processo de alfabetização. O intuito aqui, não é criticar a produção do conhecimento intelectual, mas, compartilhar a idéia de Knaster (1996, p. 53), em que “não é que a intelectualização seja errada, mas, destituído de sentimento ou significado emocional, um conceito não transmite verdadeiramente uma mensagem”.

O indivíduo entra em contato com a educação institucionalizada a partir do momento que começa a freqüentar a escola. Passa-se então, a formar o conceito de que os saberes são divididos em ciências e estas ciências estão fragmentadas em disciplinas, com seus programas bastante rígidos e fechados. Para cada uma dessas ciências foi dado um valor, o qual representa maior ou menor importância na sociedade. No momento em que se estipula essa diferença de valores, torna-se também mais difícil que estas ciências se interajam para formar um conhecimento global.

Cada professor ensina o conteúdo da sua especialidade e prioriza o enfoque deste conteúdo no desenvolvimento intelectual, artístico ou físico, como se fosse possível fragmentar também o ser humano. Poucas vezes encontramos qualquer abordagem interdisciplinar que trabalhe com o envolvimento entre os conhecimentos das disciplinas para que elas possam interagir entre si e, a abordagem transdisciplinar, é ainda menos trabalhada, pois ela consiste em correlacionar os assuntos entre as matérias numa visão abrangente de mundo e de formação da criança, ou seja, que transcenda o conteúdo da matéria e objetive a formação do indivíduo cidadão, crítico, reflexivo e participativo, garantindo o crescimento pessoal e a incorporação de valores.

Segundo Morin (2002) a divisão das disciplinas decorre da divisão e desarticulação das ciências, da hiperespecialização dos docentes que as ministram, da departamentalização do conhecimento, da ‘coisificação’ dos objetos de estudo, e finalmente da falta de solidariedade deste objeto com o universo a que pertence, impedindo que a reforma do pensamento e conseqüentemente da Universidade, impeça o atingir de uma necessidade básica: operacionalizar cidadãos para entender e resolver ‘os problemas do seu tempo’.

Este desmembramento pode ser observado quando se propõe que Literatura seja estudada separadamente de História e Geografia, ou Educação Física esteja separada de Ciências, Artes, Música, História... E, principalmente, que qualquer assunto seja aprendido sem que haja correlação com o cotidiano vivido pela criança e sem a presença-participação do corpo ativo, dos sentimentos, das sensações e das emoções.

“A escola, autêntica herdeira da tradição áudio-visual, funciona de tal maneira que a criança, para assistir à aula, bastar-lhe-ia um par de olhos, seus ouvidos e suas mãos, excluindo, para sua comodidade os outros sentidos e o resto do corpo” (RESTREPO, 1998, p. 32).

As escolas e instituições “nos ensinam que, para prestar atenção, nossos sentimentos devem ser silenciados, para possibilitar a concentração em uma autoridade externa” (KELEMAN, 1995, p. 48).

Para aprender o que nos dizem que é importante, precisamos bloquear nossas sensações de desconforto, de vontades, de sensações e sentimentos. Precisamos ficar quietos, olhando as cabeças que estão a nossa frente e, somente ouvir, olhar e escrever para aprender. Este ouvir inclui somente a voz do professor e nem um outro barulho; olhar significa ver o professor e acompanhar os seus movimentos, logicamente que sem

se movimentar. *Temos* que olhar e *temos* que ouvir para aprender, porém, não nos deixam estar sensibilizados e autônomos para escolher o que apreciar, o que ouvir e produzir, ressignificando, sentindo e compartilhando.

Para Knaster (1996, p. 51), este tipo de “doutrina” é enfatizada devido “aos interesses dos políticos, dos construtores de impérios, dos senhores de escravos e da sociedade patriarcal em geral, pois divide e subjuga”. Sendo assim, dificilmente mudará, pois as pessoas já nascem sendo educadas para pensar que isto é o natural e, para reforçar este conceito, a educação escolar trabalha na perspectiva de educar fragmentos corporais.

Mesmo reconhecendo esta maneira de ensino e tendo disposição e indignação para mudar, os educadores também sentem dificuldades, pois foram educados e ensinados a ensinar da maneira tradicional.

A sabedoria adquirida através dos livros é uma sabedoria “esquecível”, ou seja, possível de ser decorada, porém, não corporificada. A sabedoria vinda da literatura, dos livros, das palavras de grandes pensadores, muitas vezes é bonita e admirada, porém, enquanto não forem vivenciadas, estas sabedorias não compreenderão um aprendizado para a vida, um aprendizado significativo.

Knaster (1996) cita os caminhos corporais como uma possibilidade de restabelecer contato com o próprio corpo, criando um aprendizado significativo a partir do momento que você passa a se conhecer, tornando-se consciente de suas vontades e não esperando que os outros o façam por você, sabendo quando e quanto dormir, comer, trabalhar, passear, brincar e exigir de si mesmo.

Cada área tem sua naturalidade, entretanto, ela não precisa ser aprendida fragmentada do saber como um todo, não precisa ser aprendida sem o envolvimento corporal, emocional, intelectual, sentimental e de percepções do mundo interagindo nesta absorção. Quando há este envolvimento, dificilmente se construirá conhecimentos simplistas, mecânicos, sem críticas, sem reflexão e sem envolvimento.

O mundo vive numa eterna competição e seus jogadores (que somos nós) devem se adaptar às suas regras. No caso da escola, aquele que não se adapta ao conhecimento adquirido através do áudio-visual, ou não percorre o caminho previamente imposto ou não tem os mesmos interesses para chegar aos mesmos fins, está, conseqüentemente, fora do “jogo”.

Talvez seja por isso “que há tantas pessoas com sintomas crônicos de cansaço, estresse, baixa auto-estima, depressão e sentimento de inadequação. Elas não têm aptidão para esse tipo de jogo” (CRITELLI, 2004, p. 02).

Não somente nas escolas, mas também em termos de práticas corporais, nossa sociedade trabalha com uma visão fragmentada do ser humano, dicotomizando corpo e mente, prazer e obrigação, espiritualidade e movimento. Ao prezar por exercícios com máquinas, sem significá-los e somente com intuito modelar o corpo, o indivíduo deixa de perceber-se enquanto ser único que para estar bem não necessita somente de um corpo esbelto e musculoso, mas de um bem estar espiritual e mental, que é o que trabalha muitas práticas orientais e ocidentais de conscientização corporal.

Com a globalização, intercâmbios culturais têm trazido novos conceitos e valores para nossa cultura, pois já podemos encontrar muitas práticas que priorizam um olhar holístico, ou seja, de totalidade, enxergando o ser humano na sua abrangência e unidade.

Para quem foi educado aos moldes da educação tradicional e procura entender, vivenciar e desenvolver um trabalho educacional holístico, esta é uma grande angústia, pois o que se tem como referência são fragmentos de uma “pseudo” educação, uma educação voltada para conteúdos e não para o conhecimento crítico, reflexivo e introspectivo.

Todos os indivíduos são dotados de uma singularidade que envolve, entre outros, a forma de pensar, de se movimentar, de agir, de atingir e selecionar objetivos. Se esta individualidade não for respeitada e se a maneira uniformizada de transmitir conhecimento continuar, corre-se o risco de as pessoas que não se enquadram nestes padrões, serem eternamente excluídas e seus potenciais nunca desenvolvidos.

Para Freire (1989), a nossa cultura não se atenta para o fato da inteligência não ser exclusivamente racional, logo, a inteligência deveria ser trabalhada de “corpo inteiro”. O autor cita que mesmo antes de surgirem as primeiras representações mentais, a pessoa já tem “um nível elevado de inteligência corporal, que se prossegue mesmo após estruturar o pensamento. Não podendo falar, o recurso da criança para agir no mundo são as sensações e os movimentos corporais.” (ibid., p. 31).

É necessário mostrar que o conhecimento fragmentado e específico não oferece a visão do todo, por isso não é possível obter um conhecimento fidedigno da complexidade dos elementos. Assim como o todo, que quando não estudado nas suas especificidades, não é possível aprofundar a explicação da sua complexidade. Ou seja, o todo sem o específico e o específico sem o todo podem não ser considerados verdades absolutas.

Sem a consciência da inteligência corporal citada por Freire (1989), pode ocorrer erros na sua imagem corporal, ausência de sentido do corpo, perturbações no movimento, insuficiência respiratória, entre outros (ALEXANDER, 1983)

O experienciar corporal dificilmente é tido como uma das prioridades vitais, esquecendo, como cita Keleman (1996), que a história do nosso processo é construída através do modo como vivemos os nossos corpos.

Se as ações são comandadas por movimentos sempre previamente pensados e esteriotipados, deixa-se de agir com os sentimentos, não se consegue, por exemplo, dançar conforme o que se sente ou o que se tem vontade, tem-se sempre movimentos mecânicos, preocupados com a técnica e nem sempre movimentos caracterizados pela vitalidade e graciosidade do próprio indivíduo.

Construímos nossa história através de experiências, que estarão refletidas na nossa estrutura corporal. Gaiarsa (1984), em seu livro “Couraça Muscular do Caráter”, cita que desde a concepção até o fim das nossas vidas, nós nos relacionaremos mecanicamente com mil objetos, situações e pessoas, necessitando desta experiência para que possamos vivificar o outro, não tendo somente sua figura ou imagem, e sim, sua força, seu peso, sua estrutura dinâmico-intencional. Nos conectamos conosco e com o mundo pelos sentimentos, pensamentos e ação. Se esta conexão não for feita de modo harmonioso, um déficit será construído.

O ritmo que se vive o cotidiano, reforça a cultura do não se perceber. Dificilmente reserva-se tempo para curtir o que dá prazer e, quase sempre, não se percebe as debilidades presentes no corpo, na alma ou no coração antes que elas nos avisem através da dor.

Quando o corpo não corresponde às expectativas, procura-se a ajuda do outro, seja de um médico, terapeuta, psicólogo, enfim, de um profissional que cure a debilidade para que, novamente, o mesmo ritmo alucinante seja incorporado, não havendo pausa para refletir sobre a causa do “porquê” do mal estar. A atenção só é voltada para as suas conseqüências, no caso, a dor.

Nesta relação deficiente que o Homem tem com o modo de vida, suas conseqüências negativas estão cada vez mais realçadas, como os distúrbios na digestão, evacuação, respiração, estrutura óssea, além do estresse e das angústias, presentes até mesmo nas crianças.

Para que seja possível uma melhora nesta qualidade de conduta de vida, mudanças serão necessárias e a auto-educação, que inclua a sensibilização e a conscientização corporal, tem papel fundamental.

Ao conscientizar-se, o indivíduo torna-se perceptivo ao que lhe faz bem ou mal, às suas posições incômodas e postura, às suas atitudes e sentimentos no dia-a-dia, consegue avaliar melhor a distribuição de seus esforços. Perceptivo, ele pode avaliar-se para que atitudes sejam tomadas visando a busca de melhor qualidade de vida.

Cada indivíduo tem sua auto-imagem, que segundo Feldenkrais (1977), consiste em quatro componentes que estão envolvidos em toda ação, mesmo que em medidas diferentes: movimento, sensação, sentimento e pensamento.

Seria possível, ao longo do nosso processo de construção pessoal/ educacional, desenvolver a auto-imagem nos quatro aspectos citados?

Quanto ao movimento, estes são fortemente restringidos ao adentrar por uma escola, onde se deve permanecer sentado por quase todo período; as sensações são esquecidas, pouco se toca, se cheira, se prova, se ouve e se vê de maneira consciente,

além do estritamente necessário; o sentimento é cultivado de modo que as próprias pessoas se controlem, não havendo grandes revoltas, alegrias excessivas, indagações ou reflexões; e o pensamento é focalizado para os interesses na formação intelectual do indivíduo, mais especificamente, para sua inserção no campo profissional.

A educação tradicional não preza pela educação consciente ou pela auto-educação. Tende-se a educar para a uniformidade das expressões, das necessidades e das condutas. Com isto, se realiza um ajustamento “ou pela supressão das necessidades vitais do indivíduo ou pela identificação do indivíduo com as necessidades da sociedade (de modo que não lhe pareça imposto), a ponto de fazê-lo sentir-se corrompido quando não se comporta de acordo com os valores sociais” (FELDENKRAIS, 1977, p. 22).

Todas essas condutas vivenciadas no nosso cotidiano contribuem para que os pais eduquem seus filhos de modo fragmentado, assim, na formação da criança estarão embutidos estes conceitos, preconceitos e vivências. Sem modificação no processo educacional, a concepção de vida continua a mesma, numa eterna roda viciada, sem reflexão e sem mudanças.

Nesta educação fragmentada há pouco espaço para o lúdico aliado à produção, para a emoção aliada ao intelecto, para o homem associado à razão, emoção, sensação, sentimento, movimento, prazer e ternura.

Numa educação fragmentada não há lugar para o singular e, sem que as pessoas tenham sua individualidade e singularidade respeitadas e valorizadas, elas deixam de ter “brilho natural”, de envolver-se e definham. “Sem o reconhecimento dos outros, sem a compreensão do significado do que sou e faço, sem a percepção da minha contribuição para o mundo e para os outros, não há razão nem motivos para coisa alguma” (CRITELLI, 2004, p. 02).

Ao propor vivências para a sensibilização corporal, o intuito não é apenas trabalhar com o corpo para curá-lo quando há alguma doença ou incômodo e não é apenas procurar um massagista quando há dor nas costas. O trabalho corporal “pode ser também o acesso a uma educação que você nunca recebeu na escola, uma educação que não se dá por meio da repetição, mas pela experiência vivida com todo o seu ser” (KNASTER, 1996, p. 19).

Numa educação experimentada, vivenciada e refletida, põe-se em prática a busca por valores e a sua construção de forma significativa.

A dificuldade em trabalhar, por exemplo, com a violência nos diversos âmbitos da sociedade, talvez seja tão difícil justamente porque para evitar a violência temos que trabalhar com valores e como trabalharemos com valores se não colocarmos em evidência as emoções e os sentimentos? A violência é gerada quando não há controle das emoções, quando o indivíduo sente e não sabe como lidar com isso.

Em nenhum momento nos é ensinado a refletir sobre nossas sensações e sentimentos, para percebemos o que eles nos trazem e como podemos agir. Pelo contrário, qualquer manifestação é bloqueada, tentando fazer com que o indivíduo ache que o que sente não tem tanto valor ou não é bem o que parece ser. Inconscientemente, os adultos já ensinam isto às crianças desde cedo, quando dizem: “não foi nada, logo passa”. Como podemos dizer ao outro o que ele sente ou deixa de sentir? O que para ele é importante emocionalmente ou não?

Aprendemos a depender dos outros para saber o que eu sinto, o que acontece comigo, o que eu posso fazer para me sentir melhor e o que me faz sentir pior. Incorporamos que o outro pode saber mais de mim do que eu mesma, assim, também

ensino ao outro que isto é o certo. Aos poucos incorporamos que o que sentimos não é tão importante e que não devemos dar tanto valor.

O contato com sabedorias diversas talvez possa fornecer subsídios para uma formação diferenciada, que privilegie o saber na fundamentação teórica, o saber enquanto procedimento / prática e, o saber relacionado a valores e atitudes do indivíduo.

Os conteúdos relacionados aos conceitos são de fundamental importância para situar e fundamentar o conhecimento. O conhecimento sobre o próprio corpo se faz necessário enquanto aprendizagem sobre a estrutura, o funcionamento, a história, os aspectos sociais e psicológicos do indivíduo, entre outros. Juntamente com este conhecimento, é necessário tornar presente e consciente as ações que instigam ou são explicadas pelos conceitos. E, a maneira como o indivíduo se relaciona com o meio também pode ser ensinada e aprendida através da percepção de suas atitudes no relacionamento com o mundo. Estes saberes estão sempre interrelacionados.

Burton e Kantor (1964, p. 122, apud KNASTER, 1996, p. 54) constataram que “uma das queixas mais comuns da atualidade – alienação e perda de significado – é apenas uma qualidade da cultura que nega o corpo e ignora os aspectos integrativos de seus impulsos”. Nesta perspectiva reforça-se a importância de trabalhar – preferencialmente já na família e, posteriormente reforçar na escola - o conhecimento sobre si mesmo, a valorização do indivíduo e das suas interações no seu aspecto global para que seja possível instigar e refletir a respeito dos valores presentes na sociedade. “(...) e, uma vez que o desenvolvimento social depende da consciência de valores que regem a vida humana, a história da educação está essencialmente condicionada pela transformação de valores válidos para cada sociedade” (JAEGER, 2001, p. 04).

2.1.3 Educação Corporal para o Ser Humano

A verdadeira viagem de descoberta não consiste em procurar novas paisagens, mas em ter novos olhos. (Marcel Proust, apud KNASTER, 1996).

Para estudar o Ser Humano nas suas interações com o meio e nas suas possibilidades de mudanças de atitude, não podemos olhá-lo somente de forma fragmentada, separando-o como físico, intelectual, emocional, espiritual, afetivo e social. Todos estes “fragmentos” interagem para formar o indivíduo. Segundo Jesus (1992, p. 15), o

Ser humano compreende fazer história, criar símbolos, agir sobre, com e no mundo do qual faço parte, o qual integro. É o humano pleno em sua corporeidade, ou seja, em sua condição de presença, participação e significação no mundo.

Na compreensão de Jesus (1992), para que possamos ser Seres Humanos plenos, necessitamos estar consciente de nós mesmos e de tudo que interage conosco, percebendo, sentindo, refletindo e agindo. Caso contrário, o indivíduo que se sente estranho ao próprio corpo, que não é consciente de si mesmo, acaba tendo dificuldades “para fazer julgamentos e tomar decisões, dependendo (então) de autoridades reconhecidas, que lhe digam o que pensar, no que acreditar, o que fazer” (KNASTER, 1996, p. 22).

Quase todos nós nos sentimos conscientes do que somos, do que sentimos e do que pensamos, porém, são poucas as pessoas que conseguem se posicionar ou se qualificar como alguém além dos seus valores profissionais, seja para a sociedade ou

para família. Inconscientemente dependemos da aprovação (ou não) dos outros para nos auto identificarmos. Para Feldenkrais (1977), o indivíduo tende a identificar sua auto-imagem com o seu valor de utilidade (intelectual ou braçal) para a sociedade.

Arruda (1988, p. 13) completa esta idéia que o Homem tem de si mesmo, quando afirma que “durante a maior parte da história da humanidade, o movimento das pessoas foi compreendido de modo funcional”.

Isto talvez esteja muito presente devido à interação necessária do homem com a sociedade. Na sociedade que fomos educados, preza-se pelo consumível, comprável e quantificável. Nesta interação, aquele que não se enquadra nos padrões e valores propostos, será sempre excluído, porque achamos que temos (e o outro também) que quantificar o quanto se consegue produzir, o quanto somos “vendáveis”, o quanto de lucro podemos oferecer.

Nesta concepção do que é o Homem e qual seu valor, podemos transferir para a visão que se tem do idoso, alguém que já perdeu sua “utilidade” dentro desta sociedade capitalista, então, já deixou de ter valor para o mercado. Por isso, tanto medo de envelhecer, por isso tantos asilos e casas de repouso, onde a família deixa o “velho” e só visita-o de vez em quando para cumprir seu papel social (dó daquele ser humano que já cumpriu seu papel aqui).

Existem outras sociedades onde os valores das relações humanas são diferentes e o idoso é valorizado como alguém que já viveu muito e tem muito a ensinar, sendo o mais respeitado por possuir maior experiência de história de vida e de conhecimentos.

Praticamente as mesmas sociedades que valorizam os idosos como pessoas que podem transferir muito conhecimento e devem ser respeitadas por isso, também têm

relações diferenciadas com as práticas corporais, visto que na sociedade oriental, por exemplo, a maioria das práticas é voltada para a introspecção, para o auto-conhecimento e para a espiritualidade. Nestas sociedades a concepção de saúde e de doença é diferenciada. “A saúde, então, é vista como uma consequência de um trabalho de desenvolvimento da perceptividade” (JAHARA-PRADIPTO, 1991, p. 47). Nesta concepção, o objetivo da vida não é ter saúde, mas, ela é necessária para que possamos viver e ter boa qualidade de vida, é um meio e não um fim. É algo que conquistamos e modificamos todos os dias.

A valorização extrema do que é consumível, principalmente dos bens materiais, faz com que este modo de pensar seja a relação estabelecida também com o próprio corpo, pois muitas pessoas esqueçam-se de se valorizar, de se cuidar, para cuidar, por exemplo, de um carro, que tem um valor quantificável e de utilidade. Jahara-Pradipito (1991, p. 16) reforça este pensamento quando escreve que “queremos ter mais, e não ser mais”, referindo-se à possibilidade de possuir coisas e não de conquistar o aperfeiçoamento/ evolução individual.

Os gastos na troca de um carro novo são muito mais concebíveis que os gastos em aulas de práticas corporais, terapias, aulas de música, arte, enfim, gastos com a própria saúde e bem estar. O próprio tempo gasto numa meditação diária é muito para quem precisa arrumar a casa, cuidar dos filhos, deixar a comida pronta para o marido quando ele chega do trabalho e trabalhar fora de casa. Mesmo se este tempo for de 5 minutos, é tempo excessivo para quem precisa cuidar dos outros.

Estes exemplos de valores “impostos” ao dia a dia das pessoas, essa “necessidade de propriedade, de apropriação das coisas e das pessoas não é natural, mas social” (FREIRE & BRITO, 1988, p. 56), é algo que aprendemos e posteriormente

transferimos, sem que tenhamos refletido, criticado ou mesmo pensado sobre estes valores.

Para Jahara-Pradipto (1991, p. 43), a

(...) falta de consciência nos leva a dar tanta importância a pequenas coisas: pequenas disputas, pequenas brigas, pequenas idéias, vaidades estúpidas... Ou, talvez, seja o oposto: damos importância demasiada a coisas insignificantes para não cair na imensidão vazia de um existir/não existir assustadoramente maior que nossa limitadíssima capacidade de compreensão.

A partir do momento que a pessoa toma consciência de si mesma, ela começa a descobrir não só o corpo que ela tem e sim, quem ela é. A compreensão em relação a si mesma se diferencia e se amplia, assim como a compreensão das coisas mais sutis do nosso dia-a-dia. Os detalhes de beleza passam a serem realçados e as mesquinhas tornam-se menos valorizadas. Só estando interiormente conscientes e atentos, é possível buscar, aprender e perceber o que se deve ingerir, o que transmite segurança e o que é importante para a própria pessoa (Bolen, apud KNASTER, 1998).

Quando valores são modificados, atitudes também sofrem alterações e estas atitudes no dia-a-dia refletem na condição corporal. As preocupações, angústias, raiva, tranqüilidade, alegria, são sempre corporificadas, ou seja, as atitudes acabam dando forma ao nosso corpo, e tudo isso continua sendo socialmente aprendido ou, conscientemente “desaprendido” se nos colocarmos na postura de procura, aceitação, mudança e busca do novo.

Se a convivência na família é responsável pela transmissão de conhecimentos e valores, é ela também responsável por restringir algumas percepções ao supervalorizar determinados valores e desprezar ou ser indiferentes a outros.

O não se importar com o próprio corpo pode fazer com que o indivíduo deixe de se valorizar. Apresentar-se desta maneira para uma sociedade que valoriza aparências, pode ser um motivo para sentir-se marginalizado e acabar criando uma imagem negativa do corpo. Esta imagem negativa do corpo “pode ter conseqüências terríveis, como depressão, distúrbios alimentares, baixa auto-estima, sexualidade inibida e medo” (KNASTER, 1998, p. 66).

O indivíduo que não vivencia o corpo como si mesmo e sim como um meio, prefere reprimir as experiências corporais, sejam de dor ou de prazer. O “corpo” se fecha, torna-se rígido.

A pessoa que mantém a musculatura tensa e rígida faz com que “qualquer movimento espontâneo seja impossível e, assim, a pessoa não tem mais consciência da sua raiva ou de qualquer outro sentimento. Ela nem sequer percebe que está bloqueando sentimentos” (LOWEN, 1995, p. 89), esta pessoa provavelmente só irá procurar ajuda no momento que seu corpo padecer de alguma forma, já que a musculatura rígida impede que os fluxos de energia fluam da maneira que necessitam.

Quando nos sentimos um pouco tensos, procuramos um banho para relaxar. Sentida a sensação de alívio, esquecemos deste aviso de que algo não está bem e retomamos nossas mesmas atitudes e procedimentos até que um novo aviso seja dado.

A estas contrações musculares permanentes, quando se tornam travas rígidas damos o nome de couraça muscular. Quando se chega a este ponto, a pessoa não mais

percebe suas limitações de movimento e graciosidade, esta parte do corpo passa a ter uma liberdade restrita e a pessoa não se dá conta disso.

Para Gaiarsa (1984, p. 72), a couraça muscular “é a soma de pedaços de parede aplicadas ao corpo, que o impedem de mover-se em certas direções; ou o impedem de fazer certas categorias de movimentos”. Esta couraça representa as restrições que nos foram impostas desde que éramos crianças ao ouvirmos todos os “não pode” e “não deve” e que permanecem até que nos tornemos adultos ou idosos, pois a todo o tempo teremos pessoas nos lembrando do que podemos e o que não podemos, do que devemos e do que temos de direito.

Passamos a infância sendo restringidos para quando formos adultos nos conformarmos com as restrições que nos impõem e também para sermos agentes reforçadores deste comportamento. Aprendemos a impedir que nossas emoções se manifestem, que nossas lágrimas caiam e nos armamos com tensões musculares para nos resguardar de possíveis ataques. “A tensão muscular é um método de manter sentimentos emocionalmente perturbados sob controle, o que vem sendo constatado por muitos observadores” (MONTAGU, 1988, p. 357).

Estes hábitos de restrição só reforçam a idéia do quanto as atitudes se tornam mecânicas e do quanto pouco nos percebemos. As atitudes mecânicas e tensas tornam os movimentos e o jeito de lidar com as coisas da vida pouco graciosos, pouco intensos, pouco excitantes e pouco importantes.

Segundo Knaster (1996), quando operamos com “piloto automático”, não somos sensíveis à influência das coisas à nossa volta, aos alimentos que ingerimos, à nossa maneira de nos comportar, às nossas sensações e sentimentos. Não nos

conscientizamos, por isso não conseguimos saber o que nos deixa doente, o que nos faz sofrer e o por quê ficamos tensos.

A agitação no dia a dia faz com que as pessoas façam (quase) tudo de forma automática. Neste automático, as pessoas agem sem que percebam, fazem antes que pensem ou decidam algo, ou seja, fazem o que querem fazer de forma rápida e inconsciente. Em relação às práticas corporais, Gaiarsa (1984) coloca que estas atividades, se feitas de maneira automática, se tornam apenas um novo hábito sem que haja qualquer efeito psicológico. Além disso, no automatismo, não é possível “modificar estruturas conscientes, posições, atitudes, modo de ser e de estar” (ibid., p. 73).

A capacidade de conscientizar-se de si mesmo é uma sabedoria a conquistar, e esta é de extrema importância na conquista da qualidade de vida. A pessoa que sabe sentir-se, ouvir-se, perceber-se, tende a tomar atitudes para melhorar seu dia-a-dia e, quando necessita, sabe ajudar o médico ou outro profissional a trilhar caminhos para sua recuperação e equilíbrio.

Quando as ações se tornam mecânicas, a importância do fazer e a consciência do processo deixam de ser importantes, para se valorizar somente o produto final. Laban (apud ARRUDA, 1988) sugeriu a consciência do corpo e do movimento natural como alternativa à alienação causada pelo movimento mecânico. Movimentos estes, observados pelos gestos padronizados na atuação das máquinas, o que passa a dessensibilizar o homem, limitando sua expressividade e reforçando os gestos seriados e pobres.

Na consciência do corpo, pode-se estimular a “compreensão dos fatores que regem os movimentos: a energia, o tempo, o espaço e a fluência” (ibid., p. 13).

A mesma autora ainda coloca que o homem está perdendo a capacidade de perceber a importância e potencialidade do corpo na percepção do mundo, para acreditar piamente que os critérios racionais são os mais confiáveis. Ao “racionalizar” a maneira de viver, o indivíduo bloqueia os sentimentos, as sensações e as emoções e acaba por perder a capacidade de expressar-se, de criar, de concentrar-se. A harmonia e o equilíbrio do indivíduo são abalados e as conseqüências aparecem tanto no seu relacionamento com o exterior, quanto no seu próprio corpo.

A desarmonia presente na musculatura irá refletir na postura (escoliose, cifose, um ombro mais alto que o outro, peito afundado...), porque a postura vai sendo adquirida ou modificada conforme a soma dos esforços que fazemos para permanecermos do jeito que estamos e para ter as atitudes que temos; nos aspectos emocionais (sensação de incômodo sem se dar conta do quê) e, no funcionamento do corpo, onde os órgão ou locais afetados terão suas funcionalidades afetadas, e trabalharão em desarmonia. Para Gaiarsa (1984, p. 81), “todo o esforço mecanicamente desnecessário faz parte ou integra a Couraça Muscular do Caráter”.

Um exemplo de couraça pode ser observado em relação ao choro, principalmente nas sociedades machistas.

Ensina-se aos homens, desde crianças, que eles não podem chorar, pois isto é “coisa de mulher”, este jeito de demonstrar a sensibilidade e os sentimentos não é tido com bons olhos na nossa sociedade. Deste modo, os meninos aprendem que devem segurar o choro, reprimi-lo, até que em determinado momento tornam-se incapazes de chorar pelas glândulas lacrimais. Como não é possível restringir uma necessidade sem ter conseqüências, estas pessoas passam “a chorar pela pele ou através do trato gastrointestinal. Está agora confirmado que, numa expressiva quantidade de casos de

dermatites atópicas, existe um forte, mas inibido, desejo de chorar” (MONTAGU, 1988, p. 358).

Esta repressão ao choro é conseguida através da contração muscular, principalmente no controle da respiração. Neste momento criam-se também couraças musculares, responsáveis por desarmonizar o corpo, os órgãos internos e o fluxo de energia corporal.

Quando paramos para perceber as reações que temos quanto aos nossos sentimentos, sensações ou emoções, percebemos que estas reações se manifestam em locais específicos do corpo, como, por exemplo, quando se sente raiva, a tensão aparece perto do pescoço, nos ombros e no maxilar.

Muitos gestos sutis e corriqueiros do nosso dia a dia passam pelo crivo de aprovação ou desaprovação da sociedade, dos amigos, da família e dos colegas de trabalho. As desaprovações a que somos submetidos podem ser facilmente incorporadas sem que percebamos e estas também podem soar como repressões, proporcionando sentimentos de revolta, desafeto, insegurança e raiva. O que não conseguimos resolver seja nos aspectos emocional, físico ou intelectual, será corporificado e de alguma maneira será extrapolado. Freire e Brito (1988, p. 56) afirmam que “o perigo está no homem reprimido. É a repressão que produz a necessidade de morte”.

Percebe-se neste momento que há uma forte ligação entre a falta de sensibilidade para as relações humanas e a violência, porque se as relações fossem pautadas em respeito, reflexão, carinho e amor, logo, a repressão daria lugar ao diálogo e a participação ativa, colaborando para a diminuição da violência (moral, física, emocional).

Segundo Lowen (1995, p. 100) “o passo mais importante no sentido de melhorar a sua saúde consiste em avaliar o grau de sensibilidade de cada parte do seu corpo”. Se “tudo” o que fazemos parte de atitudes mecânicas, muito provavelmente estaremos pouco sensíveis às partes do nosso corpo e, conseqüentemente, ao nosso corpo como um todo também. São pouco percebidos os locais onde existem as contrações musculares já corporificadas – couraças musculares – e se estes não forem sensibilizados permanecerão no eterno esquecimento, podendo trazer prejuízos ao indivíduo.

Feldenkrais (1977) constatou que se uma pessoa deitar-se de costas e tentar sentir seu corpo, muito provavelmente não sentirá determinadas partes do mesmo, estando elas mudas ou bobas e são justamente estas partes que estão fora do alcance da consciência. Estas “partes” que estão fora do alcance da nossa consciência farão com que criemos erros da nossa imagem corporal.

As partes que estão presentes na nossa consciência são aquelas que usamos no dia-a-dia e, o que não está presente na nossa consciência, normalmente exerce papel secundário nas nossas ações diárias.

Em muitos trabalhos que visam à conscientização corporal, pede-se, em algum momento, para que as pessoas deitem-se, pois é neste momento que elas tomarão responsabilidade sobre o próprio corpo. O focalizador do trabalho terá a responsabilidade de induzir a atenção para certas partes do corpo, para que estas sejam “descobertas”, para que se possa percebê-las como integrantes atuantes deste todo que interage compondo o indivíduo. Ao deitar e começar a conscientizar-se da respiração, pulsação, sensações, tensões e vibrações, nosso corpo começa a situar-se, percebe que ocupa um espaço e, com o relaxamento este espaço tende a expandir-se. “Observaremos então que o estado de contração física, de contração muscular em que vivemos

habitualmente é consequência direta de nossa não-consciência corporal – de nossa falta de contato com o corpo, de nossa obsessão pelo ego” (JAHARA-PRADIPTO, 1991, p. 30).

Estar aberto às sabedorias do corpo faz com que o indivíduo consiga selecionar o bom e o ruim para si mesmo. Porém, se esta sabedoria estiver amortecida, as decisões tomadas não serão inteligentes e as ações serão de descuido. A percepção somática é, então, um recurso indispensável para a conquista dessa importante sabedoria do corpo.

Estar consciente de si, assim como “ser livre, é um processo contínuo de ir à luta para garantir as conquistas já feitas e ampliá-las” (FREIRE & BRITO, 1988, p. 16). Conseguiremos assegurar nossa liberdade a partir do momento em que soubermos o que queremos, pela nossa vontade, satisfação e bem estar, e não a partir dos padrões do que é certo ou errado, bonito ou feio, ou seja, dos padrões consumidos pela sociedade sem que haja qualquer tipo de reflexão, indagação ou introspecção de atitudes, costumes e crenças.

Quando há consciência e liberdade, nosso corpo se expande, passamos a procurar, ir a busca de nossos desejos e aspirações, nos sentimos mais vivos e presentes, conseqüentemente, também valorizamos este novo olhar para o mundo e para nós mesmos. “Se estabelecemos uma relação amigável com o corpo, ele retribuirá na mesma moeda – com conforto, prazer, energia, força, flexibilidade... e sabedoria” (KNASTER, 1996, p. 70).

No contrário, “inconscientes, desatentos, ele se contrai” (JAHARA-PRADIPTO, 1991, p. 30). A tendência passa a ser a acomodação, o isolamento, o enxergar-se cada vez menos, ser menos responsável por suas próprias atitudes e pelo seu corpo e dar pouco valor à importância deste despertar para si mesmo.

Comprovadamente o corpo se afirma novamente como um veículo. Veículo este que *serve* para carregar a criança enquanto ela está se desenvolvendo, que *serve* para nos levar ao trabalho, que *serve* para alcançarmos nossos prazeres, *serve* para nos locomovermos, *serve* para isso e para aquilo e não nos damos conta que nosso corpo somos nós e se nos valorizarmos somente como possibilidade de utilidade, e se esta expectativa falhar, não teremos um referencial para nos apoiarmos, nossa vida perderá o sentido.

Passamos o dia sem nos percebermos, sem nos dar conta do que nosso corpo está comunicando. Segundo Knaster (1996, p. 13) “sintonizamos o corpo para trabalhar, chegar em casa e acabar as tarefas antes da hora de dormir – e esperamos acordar nos sentindo bem”, ou seja, funcionamos como máquinas, que após um dia de trabalho podemos desligar o motor, deixá-lo esfriar e, quando o ligarmos novamente, ele corresponderá a todas as nossas expectativas. Muitas vezes, se esta “máquina” apresenta algum tipo de sinal de mau funcionamento, camuflamos. Providenciamos algo que a faça calar.

No extremo oposto também podemos “camuflar” os meios possíveis para sentir prazer. Diversas pessoas consomem algum tipo de “droga” para conseguir estudar ou escrever melhor ou mesmo para ter sensações de prazer proporcionadas pelos sentidos mais aguçados. Alguns estados de consciência alterados, conseguidos com as drogas parecem levar as pessoas a lugares jamais percebidos por si só, lugares estes – muitas vezes - presentes no próprio corpo (maior sensibilidade à pele, audição, olfato).

Calar os sinais apresentados pelo corpo pode ser conseguido através do consumo de um comprimido para dor de cabeça, estômago, tensão muscular, ou consumo exagerado de bebidas e drogas. O “simples” isolar-se das pessoas; envolver-se

demasiadamente com o trabalho, perdendo o convívio social; ou envolver-se de maneira exagerada com os programas de televisão, fazendo dos contos de novela sua própria vida, não deixam de ser situações de fuga da realidade e um afastar-se constante de si mesmo.

Knaster (1996) sugere que em vez de tomar medidas que calem ou anestesiem o corpo, que as pessoas considerem a possibilidade de trabalhar e cooperar com ele, ou seja, com si mesmo. Perceber suas limitações e possibilidades é uma forma de adquirir autonomia, prazer, vitalidade e possibilidades de respostas às suas perguntas e perguntas às suas respostas.

O indivíduo para ter responsabilidade pelo que sente e pelo que faz, deve saber o que sente e estar consciente do que faz, por que faz. Porém, se ele opta por enxergar-se cada vez menos, cada vez menos ele também sentirá responsabilidade por seus atos e pelo que acontece com si mesmo. A tomada de consciência não é estar atenta e consciente somente dos prazeres proporcionados pelo corpo ou pelo ambiente em que vive, mas, principalmente estar consciente dos desprazeres e dos aspectos negativos, pois assim, nos conscientizamos do que nos faz mal e tentaremos modificar, evitar e tentar trabalhar com estes pontos negativos da melhor forma possível.

Para Jahara-Pradipto (1991, p. 32),

Quanto mais ampla for nossa tomada de consciência, mais fragmentos de nós mesmos serão reintegrados ao nosso ser. Esses fragmentos reintegrados nos enriquecem, e assim nos tornamos mais íntegros, mais inteiros. Senão, continuamos divididos, fragmentados, limitados às nossas idealizações de nós mesmos – e sempre somos mais do que pensamos que somos.

A relação reflexiva com o próprio corpo ou o simples olhar investigador para si mesmo já é o princípio para a conscientização corporal. Perceber que algo não vai bem, tentar mudar algum costume ou sentir prazer em coisas que não sentia antes, já são começos e estímulos para a procura de novos olhares para o próprio corpo e para as relações e interações com as coisas externas. É através deste caminho que aos poucos percebemos nossos mecanismos de somatização, desejos, resistência e entrega. É o princípio da conquista de um ser mais harmônico. “Aprendendo a sentir-se seguro em relação aos seus limites, você vai ficar muito mais à vontade no corpo, sabendo que ninguém tem o direito de invadi-lo” (KNASTER, 1996, p. 32).

Qualquer mudança, por menor que seja, só será definitiva se for conquistada de forma consciente. Não há mudanças se o indivíduo não mudar, assim, a consciência deve partir da própria pessoa, é necessário mudar a visão do que somos para compreender e absorver as mudanças externas.

À medida que a consciência se eleva, torna-se consciente a integração dos níveis físico, emocional e mental, sendo possível, então, a nossa concepção enquanto unidade.

Este tipo de conquista é gradativa e demorada, porém, necessária. Celano (1999, p. 45) defende que esta preocupação deve estar presente na educação, que “deve estar aberta para aceitar a realidade corporal como instrumento de uma realidade mais ampla e ensinar a ter compaixão pelo próprio corpo, a amá-lo, a conhecer-lhe os segredos e sua capacidade de ser não só porta, mas templo de vida”.

Nesta mesma linha de pensamento, Knaster (1996, p. 34), cita uma frase de Timothy Leary, que vem de encontro à importância do auto conscientizar-se: “não se pode compreender o ritmo e significado do mundo exterior antes de se dominar os dialetos do corpo”.

Desta forma, Hanna (apud KNASTER, 1996, p. 14), afirma que “O corpo humano não é um instrumento para ser usado, mas um domínio do ser de cada um – a ser experimentado, explorado, enriquecido e, desse modo educado”.

Conhecer os outros é inteligência; conhecer a si mesmo é sabedoria.
(Tao Te Ching apud KNASTER, 1996, p. 33).

2.1.4 O Despertar de Necessidades Adormecidas

Davis (1991) relata a história de uma cliente que, a partir do momento que começou a experimentar as sensações de ser estreitada, embalada e aninhada com ternura e carinho, passou a refletir sobre suas relações com os filhos e da necessidade deles por estas experiências e vivências, às quais ela não havia apreciado fazer enquanto eles eram pequenos. No relato, a cliente diz se arrepender de ter privado seus filhos dessas sensações que ela passou a acreditar que são necessidades, por isso, estava tentando resgatá-las.

Necessidades humanas como o contato, o toque e o carinho podem ser renegados, porém, quando vivenciadas, dificilmente continuarão no esquecimento. Como no caso relatado por Davis, adultos que parecem não dar valor ao contato corporal e demonstrações de carinho, poderão mudar esta concepção a partir do momento que vivenciarem tais atitudes e sentirem os benefícios e prazeres trazidos por elas.

Em famílias onde não se cultiva a cultura do toque e do contato físico entre as pessoas, o costume ao “não toque” tende a permanecer, como se o despertar desta

necessidade ainda não tivesse sido acordado, logo, as necessidades para o mesmo parecem estar adormecidas.

A pele, quando não estimulada – no sentido de atentar-se às sensações e conseqüentes reações proporcionadas por ela – tende a permanecer em um estado de sonolência, onde as vivências parecem não ser significativas ou conscientes. As excitações somente serão vivenciadas com intensidade, quando foram sentidas de maneira completa e, para isso, a presença/ participação consciente do corpo é essencial – corpo enquanto pele, físico, sentimento, sensação, pensamento e intuição.

Em alguns casos, o mais importante, talvez não seja “as grandes excitações”, mas a “simples” sensação de sentir-se vivo e importante para si mesmo. Nos Estados Unidos, algumas instituições têm recebido visitas periódicas de crianças, e estas visitas voluntárias têm alcançado grande sucesso com os idosos, pois elas aceitam prontamente os carinhos dos idosos e retribuem-nos. Montagu (1988) relata que nestas experiências os idosos infelizes e introspectivos passaram por transformações, saindo de sua introversão e melhorando os sentimentos que tinham sobre si mesmos.

Este relato reforça a idéia da necessidade das pessoas sentirem-se amadas, não bastando quando o carinho e amor são expressos somente por palavras. Há a necessidade do toque, do carinho e do afago. Muitos adultos parecem querer substituir esta atenção e necessidade com presentes nas visitas aleatórias aos seus pais e parentes idosos.

A criança e o idoso são as pessoas que nesta época da vida procuram ser valorizadas pelo que são, já que o jovem e o adulto tendem a se valorizar pelo que conseguem produzir ou o quanto útil conseguem ser para a sociedade. Infelizmente, este é um valor cultivado pela nossa sociedade e que, na época produtiva do indivíduo, a sua

essência parece ser adormecida, pois seu potencial de produção está em destaque. Assim, a necessidade de toque, carinho e aconchego é substituída pela valorização “intelectual”.

O toque, o carinho e o afago, para a criança e para o idoso representam também a segurança de não se sentirem sozinhos e de poderem se comunicar de maneira sincera, sem que para isso dependam das palavras. “A carícia, como diz Jean Paul Sartre, não é um simples roçar de epidermes: é, no melhor dos sentidos, criação compartilhada, produção, feitura” (RESTREPO, 1998, p. 51).

Na reflexão sobre a criança e o idoso, penso que ambos, nas fases extremas da vida, chamam a atenção dos que estão à sua volta para as suas necessidades, sem que consigam dizer o que querem de maneira objetiva. A criança, por exemplo, chora sem motivo aparente, faz birra, quer dormir junto com os pais, entre outros, para que possa satisfazer-se da necessidade de carinho e contato corporal. O idoso tem o costume de reclamar de doenças diversas e querer se consultar com o médico com frequência, muitas vezes somente com o intuito de receber a atenção que gostaria.

Já o adulto, para satisfazer suas necessidades de contato, dispõe de diversos artifícios ou oportunidades. A busca é melhor aceita ou menos reprimida. Por exemplo, o adulto dispõe do contato entre as pessoas no dia a dia no trabalho, na disposição de profissionais (cabeleireiro/ barbeiro, massagistas, terapeutas), na própria família quando há esposa / marido e filhos, ou mesmo na busca de um parceiro sexual. Em muitos momentos esta busca ocorre sem que se dê conta que esta é uma busca por contato corporal, já que enquanto clientes o contato é proporcionado pelos profissionais e não a pedido do cliente; enquanto pais podem buscar o contato com os filhos; enquanto

amantes podem usufruir o prazer deste contato. Ou seja, são práticas aceitáveis dentro do meio social.

Mesmo assim, por mais importantes que sejam os estímulos à pele, para muitas pessoas ela permanece num estado de sonolência ou repulsa (conseqüência da cultura do não toque ou de experiências desagradáveis com o mesmo) e, o despertar deste “sono” ou o descobrir do contato prazeroso ocorre de maneira gradativa e pode iniciar-se nas ações rotineiras.

Na iridologia (tipo de terapia diagnóstica através da íris), Johnson (1992) afirma que o carinho é representado na área número 1 do mapa da íris e talvez seja o mais importante a se levar em consideração em um diagnóstico. Dependendo das características observadas na íris do indivíduo há a indicação do “grau e qualidade” de afeto físico recebido dos pais e se esta pessoa presenciou demonstrações físicas de afeto entre os mesmos. Para este mesmo autor, a pessoa que não recebeu nem presenciou demonstrações de carinho deve aprender a acariciar. Antes disso ela pode se sentir retraída ou se mostrar pessimista para chamar a atenção. Mas, com a falta de carinho, o autor afirma que é possível que se crie uma autoconfiança, considerando este, um aspecto positivo. Pode também melhorar a inteligência e o vocabulário, pois a necessidade de comunicação verbal aumenta.

É necessário conscientizar o indivíduo de si mesmo, ou seja, fazer com que ele se descubra e se explore nas ações mais simples e rotineiras, explorando todos os seus sentidos (tato, olfato, paladar, visão, audição e intuição). Para isto, o sensibilizar da pele é necessário, já que é através dela que as sensações (e sentimentos) serão afloradas.

Davis (1991), por exemplo, expõe uma situação bastante simples para que o leitor se atente a sua consciência corporal enquanto lê o livro. Pede-se, por exemplo,

para que a pessoa fique atenta à sua postura, ao apoio dos quadris onde estiver sentado e à pressão que o mesmo faz, à sensação de estar segurando o livro, à tensão nos ombros e pescoço – necessária à postura, mas que pode estar em exagero - enfim, que esteja atenta ao próprio corpo. Dificilmente prezamos por este tipo de atenção, por isso, muitas vezes deixamos de conhecer e valorizar os benefícios proporcionados pelos estímulos na pele ou mesmo os malefícios que nos passam despercebidos.

Ao estar atento e sensível aos sentidos, o indivíduo passa a perceber o que o rodeia de uma forma diferente da percebida quando somente utilizava-se do olhar – talvez o sentido mais aguçado pela própria educação à qual somos submetidos -, mas que muitas vezes é desatento aos detalhes, ao sutil e às pequenas coisas que não fazem parte da visão massificada.

2.2 CULTURA CORPORAL E SEUS VALORES

2.2.1 Cultura Corporal e Sensibilização

(...) Entendemos assim por cultura a totalidade das manifestações e formas de vida que caracterizam um povo. (JAEGER, 2001, p. 07).

A cultura de corpo presente na nossa cultura tem forte caráter funcional. Vê-se o corpo como algo que deve ter uma certa aptidão para que seja útil em diversos aspectos, seja no trabalho braçal e intelectual ou também para ser modelado e exibido.

Pode-se perceber este tipo de relação com o corpo ao observar as atividades físicas presentes nas academias de ginástica ou musculação. Normalmente são atividades exaustivas, repetitivas, feitas de modo automático, mecânico e com a

presença de espelhos, que acabam servindo para admirar o próprio corpo ou mesmo rejeitá-lo, em vez de ter a função de observar a postura e refletir sobre a biomecânica do movimento – já que seria este o objetivo de se ter os espelhos.

Observa-se, também, práticas com concepções diferenciadas, como é o caso de muitas práticas da cultura oriental, onde observa-se uma outra relação com o corpo. Grande parte dessas práticas corporais preza pelo bem estar e este só é possível quando há harmonia do homem com ele mesmo e dele com a natureza.

Lowen (1995) observa o contraste de exercícios feitos e priorizados na cultura ocidental, como o “levantar pesos” para desenvolvimento da musculatura com auxílio de máquinas e, os exercícios orientais como a ioga e o tai-chichuan, que refletem o interesse da pessoa pelos aspectos espirituais.

A própria autora citada acima expõe uma outra diferença bastante visível entre estas duas culturas, que é a concepção de espiritualidade. No Ocidente, a espiritualidade é uma questão de crença e, no Oriente, é mais uma questão de sentimento.

Diferenças na cultura e concepção de valores e crenças são presentes não só na cultura Ocidental e Oriental, onde já houve muita miscigenação entre as culturas, mas também entre os países, estados, cidades e até mesmo em famílias que moram num mesmo bairro, há muitas diferenças em como cada um “vê” e vive o mundo.

Tudo que se acredita, assim como todos os hábitos, são gradativamente cultivados e formam a história de cada povo e de cada indivíduo.

Numa perspectiva voltada para formação do ser humano, me identifico com os estudos ligados à antropologia social, que partem do conceito de que um “corpo” - entende-se aqui por indivíduo - é construído social e culturalmente. Assim, não

podemos dizer que há pessoas melhores ou piores e sim diferentes culturalmente, construídas por outros valores e outras experiências.

Comparado aos outros animais mamíferos, o ser humano é o mais dependente ao nascer. Esta dependência pode ser a grande razão do por que criamos tanta ligação social e afetiva com os seres da nossa espécie. Esta ligação nos permitiu e tornou necessária a organização de comunidades, que, por sua vez, foram responsáveis pelo surgimento das regras, valores, comportamentos, crenças e conceitos, distintos em cada sociedade, comunidade e em cada família.

Para Rodrigues (1987, apud DAÓLIO, 1995, p. 36), a percepção de mundo das pessoas está limitada conforme a sociedade que vive, pois será esta que irá treinar os órgãos do sentido dos seus indivíduos, enfatizando ou limitando um ou mais sentidos.

Geertz, também citado por Daólio (1995), compartilha deste pensamento ao escrever que a sociedade se expressa de diferentes formas por ser composta de indivíduos com especificidades culturais diferentes arraigadas no corpo e por meio dele.

Nesta linha de pensamento é possível discutir o corpo como uma construção cultural, pois o homem de cada sociedade se expressa diferentemente por meio de corpos diferentes.

A construção cultural é adquirida no decorrer da vida e, assim, cria-se uma bagagem posta como necessária na convivência em sociedade, como os valores, conceitos, crenças e comportamentos.

Mesmo que nem sempre totalmente conscientes do processo, estão inscritos nos corpos, os valores, normas e costumes da sua sociedade, que vão sendo assimilados num processo de “inCORPOração”.

Os próprios conhecimentos intelectuais são transmitidos e valorizados conforme os princípios de cada sociedade.

A maior parte das sociedades desenvolvidas ou em desenvolvimento, enfatiza a valorização do desenvolvimento tecnológico e científico, o que reforçou a concepção de que a consciência se limita ao raciocínio, às coisas lógicas, pontuadas e comprovadas. Logo, a valorização da consciência e inteligência dos sentidos foi postas para o segundo plano. Não é possível conhecer tocando, degustando e cheirando, salvo raras exceções. A consciência limitada ao raciocínio desvaloriza a importância e inteligência dos sentidos.

As diferentes culturas costumam enfatizar alguns dos sentidos e limitar outros, ou simplesmente esquecê-los. Nossa cultura incentiva o predomínio da visão e da audição, apesar deste incentivo ainda ser limitado ao superficial, pois ainda somos pouco perceptivos aos sons e imagens mais sutis. O tato, o olfato e o paladar parecem não receber muita atenção, pouco tocamos uns nos outros, mesmo porque temos receio de sermos mal interpretados; confiamos pouco no nosso paladar e no nosso olfato para identificar o que estamos degustando ou cheirando.

Opta-se primeiramente por ver - identificar com os olhos – onde se pode manter o distanciamento corporal e analisar a situação de ‘fora’, para depois sentir, seja tocar, cheirar ou provar, que necessitam de aproximação e maior envolvimento.

Se “nossa percepção de mundo depende em grande parte da ação dos nossos principais órgãos do sentido, todos os quais são estruturas especializadas da pele (ou da superfície exterior do corpo)” (LOWEN,1995, p. 86), e se nossos órgãos dos sentidos estão direcionados de forma limitada, logo, nossa percepção de mundo também estará limitada, fragmentada.

Se pensarmos que fazemos parte da sociedade (logo, somos ela), o que nos leva à limitação dos nossos sentidos e a uma educação fragmentada, é a falta de reflexão a que estamos acostumados. Além de não refletirmos sobre o que acontece na nossa sociedade e educação, não percebemos ou, talvez, quase não nos importamos com o que acontece com o nosso corpo.

Se desde a concepção da criança ela crescer familiarizada com o toque, a ternura e o respeito, isto provavelmente fará parte da sua cultura, pois, de algum modo estará arraigada no seu corpo e no seu estilo de vida, porque por mais que as pessoas sejam diferentes, este foi um hábito culturalmente aprendido.

A educação escolar parece não dar muita importância para as vivências e reflexões sobre a cultura corporal. Muito do nosso ensino está voltado para a transmissão de conteúdos de forma mecânica, contribuindo muito pouco para formação da auto-imagem, da nossa autonomia, senso crítico e, conseqüentemente, da construção da nossa auto-educação.

A maneira de viver e sentir o próprio corpo tem diversas e variadas razões, vindas de influências da família, da cultura e do sistema educacional de onde se vive. O indivíduo conhece e percebe suas necessidades - que serão valorizadas ou não -, dependendo de como elas forem tratadas. “Se nossas necessidades são ignoradas, acabamos por nos fechar a elas também. Se somos maltratados, aprendemos a nos maltratar. Se somos protegidos e cuidados com carinho, aprendemos que merecemos atenção. A partir do que vemos e ouvimos, aprendemos maneiras eficazes ou destrutivas de estar no corpo” (KNASTER, 1996, p. 61).

Sendo estas concepções cultivadas no meio em que vivemos, os pais ou responsáveis pela criação, serão os primeiros responsáveis e os modelos mais fortes

para a formação de valores e da estrutura emocional do indivíduo. Posteriormente, ele conhecerá outras culturas e valores, mas, terá sempre como referência o meio em que foi educado. Sua maneira de viver, sentir e se relacionar com o mundo exterior e, principalmente com si mesmo dependerá das suas experiências no decorrer da vida.

À medida que nos relacionamos de forma mais consciente com o mundo externo que nos cerca, também passamos a formar nossa auto-imagem conscientemente.

Segundo Feldenkrais (1977, p. 19), os fatores que, em graus diferentes, condicionam a nossa auto-imagem são:

a) hereditariedade (estrutura física e biológica do indivíduo; é mais imutável), b) educação (determinada muito pelo ambiente, como a língua e o padrão de conceitos e reações da sociedade) e c) auto-educação (influencia em como a educação é adquirida, rejeitando e selecionando o que interessa). Destes três fatores, é na auto-educação que conseguimos exercer maior influência, desde que bem trabalhada.

A deficiência na formação da nossa auto-imagem, influenciada pela família, pelas escolas e pela sociedade de um modo geral, contribui para que os indivíduos cheguem na vida adulta com “crise de identidade” e pouca segurança sobre si mesmo.

Sobre a formação do Ser Humano e o que esta acarreta, Montanher (2001, p. 37) escreve que:

(...) os processos de aprendizagem, de construção e manutenção dos comportamentos humanos na cultura ocidental ocorrem através de formas que levam a cristalizações que limitam as possibilidades de um crescimento integrado e a construção de personalidades flexíveis e criativas. Estas formas cristalizadas vão sendo incorporadas, ou seja,

gravadas no corpo e inseridas em programas fisiológicos, cristalizando também nosso modo de ser, respirar, perceber, sentir, conhecer, etc.

Já estando arraigada esta cultura corporal com diversas “deficiências”, pressuponho que a educação corporal possa ser responsável em ajudar a retomar esta auto-imagem e, até mesmo, conceitos de vida e significados como os de “indivíduo, pessoa, formação e imagem do “eu”, corpo, mente, equilíbrio, realização ou auto-realização, conhecimento e autoconhecimento, exigências e auto-exigências, controle e autocontrole, suave e violento, entre outros” (LACERDA, 1995, p. 24).

Entende-se por educação corporal aquela proporcionada pela reflexão e percepção na aprendizagem, onde não hajam simplesmente conteúdos decorados, mas uma educação sentida e que dá sentido às nossas manifestações e significados cotidianos. Educar tanto quanto “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para sua produção ou a sua construção” (FREIRE, P., 1996, p. 25), por isso, nada está acabado, estamos em permanente formação.

A educação para o sensível, talvez seja um importante referencial na busca de princípios para uma “nova” educação, nova no sentido de estar pautada em valores e no sensível.

A busca por trabalhos de sensibilização para ampliar e aguçar os sentidos pode abrir caminhos para esta nova educação. Indivíduos sensíveis e reflexivos a si mesmos e ao que está à sua volta tendem a ter uma percepção diferenciada do mundo e das suas inter-relações.

É a partir de repetidas experiências sensoriais com as estimulações culturalmente prescritas que a criança aprende como se comportar segundo as exigências desta sua cultura. E é por causa de diferenças

nos tipos e modalidades de experiências táteis vigentes em cada família, especialmente no que diz respeito à mãe, segundo as determinações impostas em sua maioria por culturas em particular ou segmentos da mesma, que os indivíduos e povos se diferenciarão comportamentalmente em muitos sentidos fundamentais. (MONTAGU, 1988, p. 282).

Restrepo (1998) em “O Direito à Ternura”, inicia seu livro escrevendo sobre o ridículo que seria pensarmos em lutar pelo “direito à ternura” nesta cultura em que fomos educados. Tantos direitos políticos palpáveis que devemos lutar, realmente seria um tanto quanto estranho querer ter direito à afetividade, ternura e carinho. O autor escreve que ao mesmo tempo em que as pessoas achariam “ridículo” pensar num direito à ternura, esta conquista é de fundamental importância, porém, não pode ser imposta ou conquistada através de leis ou algo que a torne obrigatória.

A “ternura” é sim uma conquista, mas dentro dos direitos íntimos, é uma conquista feita através das nossas atitudes ao longo da vida, sejam elas profissionais, familiares, amorosas ou entre amigos.

Nossa sociedade nos treinou para que este tipo de “direito” não tivesse tanta importância, não déssemos tanto valor, por isso percebe-se a constante carência deste tipo de conquista na vida das pessoas.

“O mundo tornou-se uma aldeia global que partilha problemas como crises econômicas, ambientais e sociais. Somos testemunhas de uma era de enormes carências de conhecimento, afetividade e espiritualidade” (ROIZMAN, 2002?, p. 09).

Estas carências só são percebidas no momento em que temos a oportunidade de experienciar o que estamos acostumados - ou não - a fazer, porém, sob uma nova

perspectiva. Uma perspectiva que nos leve a sentir coisas novas, que nos despertem para o prazer, o bem estar, a curiosidade e a vontade.

Seria praticamente impossível escrever sobre educação para o sensível se não tivesse, em algum momento, também tido a oportunidade de vivenciar o que tentei compartilhar com as gestantes as quais trabalhamos juntas. As experiências adquiridas ao longo das práticas e no cotidiano foram de fundamental importância para minha formação.

As vivências de sensibilização corporal não trazem sensações com a mesma intensidade para todos os praticantes. Mesmo assim é importante que elas sejam experimentadas pelo condutor das aulas antes de serem transmitidas. O trabalho de educação corporal só será valorizado no momento em que o indivíduo sente necessidades destas práticas. Por isso foi e continua sendo tão importante para mim as experiências com a massagem, com as danças circulares, com as danças e ginástica holísticas. Através destas práticas, conscientizei-me da necessidade do meu corpo por movimentação, toque, afetividade, contato e sensibilidade.

Apesar de vir de uma família que aprecia o contato físico, ao experienciar o toque e novas possibilidades corporais nestes grupos, passei a cultivar uma cultura de relacionamento comigo mesma e com as outras pessoas de forma diferente.

Passei a procurar materiais que pudessem me embasar no que sentia com estas práticas. Difícil produzir algo acadêmico, com rigorosidade de questionários, análise de dados e conclusões quando o assunto é a alegria, a magia, a leveza, a satisfação entre tantos outros sentimentos que só trazem significado para àquele que os vivencia ou experimenta.

Nas produções acadêmicas pouco se escreve sobre sentimentos, a não ser se for compará-los e analisá-los em estudos de caso, com enfoque terapêutico.

Pouco se encontra sobre estes assuntos aliados às práticas corporais numa perspectiva educacional. Se trabalhada na perspectiva educacional, as práticas de sensibilização corporal podem ter grande valor em termos preventivos e não serem utilizadas somente como terapia depois da patologia já instalada.

O objetivo aqui não é terapêutico e sim, explorar práticas que possam proporcionar uma melhor qualidade de vida e, por que não, melhor qualidade da gestação em mulheres?

Numa frase do respeitado educador Paulo Freire (1996, p. 44), ele afirma que “o próprio discurso teórico, necessário à reflexão crítica, tem de ser de tal modo concreto que quase se confunda com a prática”. Talvez, uma pesquisa somente teórica não fosse tão enriquecedora – para mim e para comunidade - se não fosse desenvolvida também de forma prática. Por isso, justifica-se o discurso teórico integrando-se com a prática, não só das aulas relacionadas à coleta de dados da pesquisa, mas também dos momentos que inspiraram as reflexões sobre a educação, a cultura, as formas de sensibilização corporal e sobre as gestantes.

Pressupõe-se que as práticas corporais de sensibilização possam interferir na auto-imagem de mulheres gestantes, na auto-educação, no relacionamento e na educação a ser compartilhada com o bebê e com a família. Despertá-las – as gestantes - para as sensações corporais, cultivando a cultura de uma educação para a afetividade, sensibilidade, ternura, autenticidade e respeito, é a proposta de um caminho para a educação do toque.

A escola é, também, um local de grande inspiração e reflexão sobre a forma como educamos, nosso conceito de educação, o relacionamento entre as crianças e o relacionamento de cada uma delas com elas mesmas e com tudo ao seu redor. Quando reflito e vivo a escola na qual sou responsável pelas aulas de Educação Física do ciclo III, penso principalmente no relacionamento das crianças entre elas e logo reflito também a respeito do ambiente familiar em que estão inseridas. As oportunidades que tive de entrar em contato com os pais ou responsáveis das crianças que apresentavam algum problema de aprendizagem ou no relacionamento com os colegas e professores, percebi que os problemas pareciam ter suas raízes, na maioria das vezes, na desestrutura familiar.

A sociedade parece estar passando por uma crise de valores.

Os referenciais interiores foram deixados em segundo plano, o que só tende a reforçar a falta de afetividade, falta de apoio e comportamentos sociais desviantes, como por exemplo, o aliciamento dos jovens pelas drogas, o alto índice de violência e ingresso no crime – bastante presente nas camadas sociais mais carentes. Todos estes problemas refletem diretamente na estrutura familiar e, conseqüentemente na educação das crianças.

Mudanças no comportamento e conceitos das pessoas serão possíveis somente através de mudanças na educação, principalmente da família. “Muitos especialistas têm pouca esperança quanto a mudarmos nosso relacionamento tátil, a menos que alteremos nossos métodos de criar filhos” (DAVIS, 1991, p. 91).

Durante algum tempo refleti sobre as possibilidades de onde surgiu esta falta de limite. Muitas idéias surgiram e as conseqüências da desestrutura familiar, a falta de

afetividade, de carinho, de toque e a falta de relações autênticas entre os familiares me parecem justificativas bastante fortes.

Talvez, a orientação para as mães durante a gestação, numa perspectiva de conscientização corporal, possa ampará-las e ajudá-las a trilhar caminhos para o viver com melhor intensidade a gestação e estreitar suas relações com a criança ainda neste período, estando mais sensível, percebendo as sensações e sentimentos tanto de si mesmas quanto da criança.

Da mesma maneira que tive a oportunidade de conhecer e depois passei a sentir necessidade destas práticas, talvez, popularizando-as, consigamos cultivar novas perspectivas para a educação e novos “toques” e olhares para as formas de relacionamento humano.

No constante processo educacional só é possível aprender quando há envolvimento com o que será aprendido, para que isto seja “incorporado”. Este envolvimento inclui também o emocional e o afetivo. Se não há atração, curiosidade, paixão e ternura por aquilo a ser aprendido, muito provavelmente haverá somente uma “aprendizagem superficial” – se é que posso chamar assim -, ou seja, uma aprendizagem que será esquecida em breve, não terá valor e aplicação para o seu cotidiano, para sua vida.

A aprendizagem, para que seja significativa, deve compreender os conceitos – subsídios teóricos -; os procedimentos – vivenciar aquilo que está sendo aprendido; e as atitudes – modo como se relacionar com os outros e com si mesmo nesta aprendizagem.

A escola também pode dar continuidade – ou mesmo iniciar - à educação corporal através do sensível. Apesar da dificuldade em iniciar qualquer trabalho diferenciado na escola por causa do excesso de crianças por turma (média de 40 alunos)

e da resistência natural a tudo que é novo, é de grande importância sensibilizar as crianças para uma consciência de seus próprios corpos, seus limites, suas potencialidades, seus prazeres, desprazeres e suas angústias. Através de uma prática um tanto quanto comum, fiquei admirada pela surpresa das crianças de 5º séries quando lhes mostrei como sentir a própria frequência cardíaca. A alegria delas ao sentirem a própria pulsação, de forma tão sutil, despertou muita curiosidade. Esta é uma possibilidade para um primeiro passo na iniciação de um trabalho de percepções do sutil e do sensível.

Para uma educação voltada para a autonomia e reflexão (com pensamento crítico), os educadores devem se ater à importância de ensinar as crianças a serem atentas não só ao que se passa ao seu redor, mas também ao que se passa com elas mesmas nas mais diversas situações.

Acredito que se as pessoas estivessem mais sensibilizadas para as questões humanas, talvez, em vez de investir em armamento, guerra e conquista de território, fariam investimentos na solução de problemas como a fome, a saúde, a educação e o saneamento básico.

É necessário investir em novas percepções de mundo, de humanidade, de valores e até na concepção do que é saúde e qual é a função da medicina. A orientação da medicina ocidental tradicional é mecanicista e fragmentadora. Procura-se por um médico para tratar as costas, outro para o joelho, outro para o sistema digestivo, outro para o respiratório e não se entende o indivíduo como um todo inter-relacionado. Conforme fomos educados, esperamos do médico – e ele normalmente também tem este objetivo - um remédio que elimine nossa sensação de desconforto, para que depois,

voltemos ao mesmo ritmo de vida e aos mesmos hábitos até então cultivados. Não procuramos a causas da conseqüência, no caso, a dor ou o incômodo.

Nosso corpo nos dá sinais do que está acontecendo com ele, então não adianta eliminar estes “sinais” e sim, reconhecê-los. A conscientização corporal visa justamente trabalhar na sensibilização e atenção para que se possa interpretar estes “sinais”.

Esta concepção de saúde alastrada pelo ocidente, explica a força da indústria da saúde. Indústria essa, que investe muito em propaganda e tem lucros altíssimos com remédios paliativos (ameniza a conseqüência e não cura a causa) e com produtos para a “boa forma” – aparelhos de ginástica, emagrecedores, complementos e suplementos alimentares - além, é claro, da área da medicina que trabalha com cirurgias estéticas e que já tem como clientes jovens-adolescentes.

Na cultura oriental prevalece uma concepção de saúde diferenciada, onde “o objetivo principal é conservar a saúde e não curar a doença, abordagem que requer uma visão holística da saúde (...). Em todo o Oriente, a saúde é vista como um estado de equilíbrio ou harmonia entre o indivíduo e o universo” (LOWEN, 1995, p. 22), logo, a doença seria um desequilíbrio entre as forças.

Precisaríamos de uma “nova” educação para ampliar nossos horizontes e refletirmos sobre as nossas concepções e, em vez de só curar doenças, manter a saúde. Saúde esta, que envolve o indivíduo na sua totalidade, na harmonia físico-mental-emocional.

Percepções mais aguçadas dos nossos sentidos e sentimentos podem ampliar a “visão” do que somos e do queremos para nós mesmos, nos dando mais segurança e liberdade, sem que a mídia precise fazer isso por nós.

A “indústria da saúde” trata as pessoas de forma fragmentada e parte do pressuposto que o indivíduo não tem conhecimento de si mesmo e precisa sempre da constatação do outro para saber o que se passa com ele.

Ao mesmo tempo em que a agitação do dia-a-dia nos deixa cada vez mais distantes de nós mesmos e pouco nos apercebemos sobre como estamos, a medicina e os tratamentos ditos “alternativos” estão crescendo muito, tanto no mercado nacional quanto no mercado mundial. Os médicos e terapeutas desta “linha alternativa” parecem estar bastante atentos às necessidades humanas de atenção à sua individualidade. O indivíduo, por mais que não se atente a suas necessidades diárias, parecendo dar pouco valor a si mesmo, também não quer ser tratado como “mais um” que chega ao consultório, é analisado de longe e recebe a receita da “mais recente “bolinha mágica”, que geralmente proporciona apenas uma cura temporária” (KNASTER, 1996, p. 20).

Por outro lado, também temos os indivíduos que procuram terapeutas por não terem encontrado solução para o seu problema em outras formas de tratamento, logo, a procura do tratamento diferenciado soa como a última esperança. Talvez, esta última esperança seja a oportunidade do indivíduo se ater a novos olhares de consciência e de responsabilidade sobre o próprio corpo. Esta passa a ser uma oportunidade de mudar a relação com os hábitos de vida, o que inclui as relações com si mesmo, com os estados de saúde e doença, com a alimentação, com o sono e com o trabalho.

Na nossa cultura, por mais que o corpo esteja em evidência o tempo todo, principalmente na mídia, que investe milhões na indústria alimentícia, da boa forma, moda e cirurgias, o corpo parece ter papel coadjuvante. Ele é somente um meio (bastante rentável) para o giro do capital. O corpo fica em evidência, porém, nunca de forma consciente. Nunca refletimos sobre o estar de pé ou sentado, sobre o sentir-se,

emocionar-se, ter vontades e perceber como nosso corpo (nós) reage a isto. “Com a consciência do corpo sutilmente desenvolvida, torna-se possível para o indivíduo tornar-se o orquestrador consciente da própria saúde” (Houston, apud KNASTER, 1996, p. 28).

É necessário refletir sobre tudo que nos incomoda, seja em nós mesmos, nas nossas ações, na família, no trabalho, nas relações com as pessoas, nas relações sociais políticas e econômicas da nossa sociedade. A partir daí poderemos estar sensibilizados e motivados a tomar novas atitudes. “Somos seres multidimensionais e nos sentiremos harmonizados se nossas ações, nossas emoções, afetos, vontade, pensamentos, imagens, autopercepção, o ambiente e os níveis energéticos mais sutis estiverem em equilíbrio” (CELANO, 1999, p. 43). Nossa forma de expressão e relação com o mundo é o corpo e é também ele que irá revelar nossa história em todas as dimensões. Tendo revelado o que já passou, também tende a revelar quais são e quais serão nossas atitudes no presente e no futuro, ou seja, se encaramos a vida de modo positivo ou negativo, se temos atitude ou se somos apáticos.

Este “corpo-história” ou “corpo-expressão” só poderá ser modificado se a visão que o indivíduo tem dele mesmo mudar. Para que isto aconteça, o indivíduo deve sentir-se incomodado com quem e com o que ele é. Ele deve sentir-se incomodado, no sentido de procurar estar desperto, para si mesmo.

Knaster (1996, p. 27) cita uma frase de Irene Claremont de Castillejo que reflete a importância do sentir-se incomodado e não passivo perante a vida: “Não é a leveza de coração, mas o infortúnio, que nos dá ímpeto para buscar nossa verdade mais íntima. O excesso de tranqüilidade que a medicina tenta passar pode, na verdade, impedir que os mais sensíveis entre nós cheguem à plenitude”.

O indivíduo apático a ele mesmo, tem tendência a ser apático perante a vida. É estando desperto que ele vai estar estimulado a participar, criar, criticar, compartilhar, interrogar, enfim, viver de forma mais intensa.

Segundo Clyde Ford (apud KNASTER, 1996, p. 61), quiroprático e criador da Somatossíntese, o corpo é nossa primeira sala de aula. É através do corpo que iremos, desde a concepção, aprender sobre o mundo. Iremos sentir, interpretar, participar, comunicar e interagir através do corpo.

Ao mesmo tempo em que o ambiente em que vivemos pode reprimir nossas necessidades e formas de expressão, seja nos isolando do contato com o ambiente, não estimulando investigação táteis, reprimindo manifestações afetivas e estimulando o preconceito pelo próprio corpo, também é possível que o ambiente em que o indivíduo vive possa trazer-lhe grande desenvolvimento motor, afetivo, social, desde que tudo isso seja estimulado. E, para que isto seja feito, é necessário cultivar uma cultura por valores, e que nesta cultura esteja inclusa a afetividade, o carinho, o respeito, a compaixão, a autenticidade e a sensibilidade para si mesmo, para o outro, para o ambiente, para as questões sociais, políticas e afetivas.

“Quem sente sabe mais”. Bob Marley

2.2.2 Toque, Afetividade e Violência

Tocar significa comunicar, tornar-se parte, possuir. Tudo que eu toco se torna parte de mim, eu possuo. Quando sou tocado por outra pessoa, essa outra transfere parte de si para mim. Quando eu toco o outro indivíduo, transfiro parte de mim para ele. (MONTAGU, 1988, p. 364).

A experiência do educador Licurgo (citada no sub capítulo “Educar para Vida”) talvez tenha sido uma maneira fictícia de colocar em discussão questões relacionadas à

educação, principalmente as causas da atual violência no mundo. Seria muita insensibilidade deixar que animais se matassem para exemplificar os ideais de educação, porém, o que se vê todos os dias nos noticiários são exemplos de violência desse tipo entre os seres humanos.

A mortalidade entre os jovens de 18 a 24 anos cresceu significativamente. Dados da UNESCO apontam que 75% das mortes entre jovens de 15 a 19 anos devem-se a causas violentas (ROIZMAN, 2002?). Diversos motivos contribuem para que estes dados sejam alarmantes e cada vez mais difíceis de serem controlados. A má distribuição de renda, o desemprego, a falta de políticas públicas comprometidas com o bem estar social, as péssimas condições da saúde pública, a falta de locais adequados e acessíveis ao lazer, esporte e convivência nas comunidades, a deficiência na educação institucionalizada (escola) e a dificuldade dos meios educacionais lidarem com valores, são alguns dos motivos.

O fato das pessoas serem educadas para saber somente o preço das coisas sem se dar conta da importância do seu valor contribui para que os princípios da sociedade sejam voltados para os bens de consumo e, os referenciais interiores parecem ficar adormecidos, estes, tão importantes para o estabelecimento de valores para uma sociedade mais humanizada.

A falta de contato entre as pessoas, de afetividade e de sensibilidade é um trampolim para as relações de abuso de poder, violência física e moral, apego ao bem material e ao descartável, e desapego às relações de interação, troca e entrega.

Knaster (1996) relata que pesquisas feitas com animais em laboratório constataram que a ausência de estímulos táteis e motores acarretaram danos ao cérebro e

desvios de comportamentos sociais e emocionais. A agressão, o medo, a violência e a anormalidade sexual foram apontadas nas pesquisas.

Comportamentos como falta de ternura e de sensibilidade podem ser observados no ser humano e talvez possam explicar este ciclo vicioso de violência em muitas sociedades. “A ternura é, ao mesmo tempo que disposição à carícia, rejeição visceral à violência” (RESTREPO, 1998, p. 79).

O toque pode ser ao mesmo tempo um meio de se educar para a sensibilidade e para os referenciais interiores, e um fim, quando se objetiva todos os seus benefícios terapêuticos.

Quando se vivenciam os benefícios do toque e se aprende a tocar, a mão, que antes funcionava de forma arrogante e como garra, passa a refletir sobre suas atitudes e tem a possibilidade de mudar. Têm a possibilidade de transformar o ríspido no carinhoso, na construção de novas perspectivas.

Aquele que tem medo de perder o distanciamento com as pessoas e a postura rígida e insensível para mostrar-se humanizado nas suas atitudes, com certeza não deixará que a ternura faça parte das suas atitudes diárias. O medo de se mostrar sensível - principalmente os homens - faz com que se criem couraças – como uma casca protetora – para não ser atingido emocionalmente e sempre se mostrar forte.

Para Jahara-Pradipto (1991, p. 36) “a pessoa violenta é a pessoa que teme, que evita a sua própria sensibilidade – que existe, mas está sendo evitada”, é aquela que tem receio de se permitir sentir e sentir os outros, por isso, tende a se insensibilizar, e enrijece numa tentativa de controlar-se.

Neste “enrijecimento” criam-se dificuldades em lidar com as questões corporais e o abuso da força física se torna presente.

Em uma pesquisa feita pelo Dr. Ray Helfer (apud MONTAGU, 1988, p. 357) com meninos adolescentes que foram encaminhados a justiça de menores, constatou-se que 85% destes jovens tinham pais que praticavam abuso e, quando crianças tinham vivenciado experiências muito negativas.

Este é um dado bastante interessante para se pensar nas conseqüências de uma educação onde não há respeito entre as pessoas e a ternura, com certeza, não está presente. Não é possível mudar este comportamento tátil/ corporal entre as pessoas se não houver uma mudança na maneira deste comportamento ser conduzido dentro da família, no relacionamento do casal e na maneira de criar os filhos.

Montagu (1988) relata o paralelo entre as relações de afetividade e violência e observa que povos que estimulam o afeto vivem isentos de agressividade e os adultos dessas comunidades têm personalidade gentil, segura e receptiva. Já os povos que não estimulam o contato, observam-se pessoas mais hostis, agressivas e desconfiadas.

Roizman (2002?) faz a relação da violência com a falta de assistência adequada e o descaso com as mulheres durante a gestação e parto. Durante este período a mãe necessita de instruções e informações para que o contato com ela mesma seja positivo e para que haja transferência deste bem estar para a criança.

A criança que é criada em um ambiente desestruturado onde há graves problemas econômicos, carência afetiva e falta de apoio, acaba por não se afirmar em valores, por isso, normalmente está muito mais suscetível à instabilidade emocional, à prática de violência e ingresso ao crime. Pensando que o ser humano tem a necessidade de fazer parte do grupo em que convive, será uma conseqüência desta maneira como foi criada, a criança não dar valor ao afeto, às relações de carinho e respeito, porque se ele

não sentiu este respeito, logo também achará que as pessoas não precisam do seu respeito.

Se a mãe é uma pessoa tensa e agitada e passou a gestação desta maneira, é possível (e provável) que estas características sejam transferidas para a criança, apesar de também ser possível que o bebê transcenda estas dificuldades físicas, emocionais e prováveis geradoras de trauma.

2.2.3 Contato e Sociedade

Por mais que alguns estudos mostrem que o contato físico é extremamente importante, de um modo geral, é algo pouco cultivado no dia-a-dia entre as pessoas.

A falta de contato físico entre as pessoas se deve por vários motivos, principalmente por influência da cultura.

Temos vários motivos que juntos justificam o pouco contato físico entre as pessoas na nossa sociedade. O psicanalista Freud, por exemplo, foi responsável por uma teoria bastante conhecida e divulgada, em que defende que a criança aos 5-6 anos está no ápice do complexo onde o menino passa a nutrir desejo sexual pela mãe e a menina pelo pai, complexo de Édipo e de Electra, respectivamente (DAVIS, 1991).

Esta teoria foi bastante difundida e aceita pela sociedade, o que reforçou o distanciamento entre pais e filhos, já que o contato físico com a criança por volta dos 5-6 anos passou a ser rejeitado para evitar despertar qualquer desejo sexual que pudesse ser nutrido nesta relação.

O preconceito é outro motivo bastante forte que repele o contato físico. O medo de ser taxado como homossexual ou efeminado restringiu ainda mais as relações de contato corporal entre os homens.

O cultivo de uma cultura de preconceitos em relação ao toque tornou o prazer físico algo recheado de medo e culpa. Montagu (1988) e Davis (1991) publicaram livros em que estudaram o efeito da experiência tátil sobre o desenvolvimento do comportamento humano e, em diversos momentos, comprovou-se a importância destes estímulos não só para o comportamento humano, mas também para os desenvolvimentos físicos, psíquicos e sociais do indivíduo. Estes relatos contradizem o cultivo de práticas que impõem limitações aos estímulos corporais.

É interessante perceber as punições e restrições ao corpo para o alcance da evolução espiritual ou pagamento de promessas. As penitências, os jejuns, a auto flagelação, o retiro, o sexo só após o casamento e com o intuito da procriação, entre outros, são exemplos de hábitos iniciados há tempos e que permanecem até os dias atuais, reforçando o cultivo de visão do homem dicotomizado.

Esta cultura também parece ter influenciado numa inversão de valores. A dor do corpo se convertia em elevação da alma; o desprazer carnal era necessário para que se pagassem os pecados e o prazer passou a ser o vilão da história. O lúdico e o tempo livre são concedidos após o período de produção, seja intelectual ou braçal. O brincar até pouco tempo atrás não era visto como digno para os adultos.

Até hoje algumas crenças religiosas além de repudiar os prazeres do corpo, também desprezam e restringem a presença do lúdico na vida das pessoas, limitando-o somente às crianças até certa idade. O lúdico está diretamente relacionado ao prazer, à investigação, à curiosidade, à criatividade e, para isto, o indivíduo precisa de

envolvimento. O indivíduo deve estar desperto na sua totalidade. Seus sentidos, suas sensações e emoções necessitam envolver-se para que a experiência seja intensa e significativa.

São claros os limites culturais impostos aos corpos e aos relacionamentos entre eles. Certos comportamentos são aceitáveis e outros não. Qualquer demonstração pública de contato corporal que ultrapasse o distanciamento por nós impostos é visto com muitos preconceitos. Mesmo as demonstrações de afetividade entre casais são restritas a certos padrões de comportamento. Dificilmente vemos um casal de meia idade compartilhando afagos sem que isto não nos chame a atenção.

Segundo Montagu (1988, p. 18), nós “tornamo-nos prisioneiros de um mundo de palavras impessoais, sem toque, sem sabor, sem gosto”, as palavras tendem a substituir a experiência, então, em vez de demonstrar, o indivíduo profere palavras para se expressar, palavras estas, que muitas vezes prezam pela proximidade e pela profundidade do seu significado, mas que na verdade proferem o que o indivíduo não conseguiria demonstrar corporalmente, num relacionamento menos distante.

Para Knaster (1996, p. 48) “reprimimos a experiência do corpo para proteger-nos da ameaça do prazer e da dor”. Na nossa cultura, onde os preceitos católicos estão fortemente arraigados e nele, as experiências corporais de prazer ainda são vistas como pecado, segue-se o cultivo de preconceitos a respeito das relações corporais e de seus prazeres. A mesma autora ainda cita que “para um bebê, por exemplo, é natural explorar o corpo, incluindo a área genital” (id.). Seja ao explorar o próprio corpo, ao ser tocada ou ao explorar o mundo a sua volta, tocando e experimentando-o, a criança a partir destas experiências começa a formar seus conhecimentos espaciais, de textura,

profundidade e volume, assim como distinguir o que dá prazer e o que causa desconforto.

Porém, se os adultos vêem o prazer corporal como um pecado, logo, não deixarão as crianças explorarem seus próprios corpos, ainda que necessitem explorar este conhecimento sem os olhares e toques “pecadores” dos adultos. Esta cultura do “não tocar” é reforçada para que estas crianças também tenham limitações quanto a sua percepção corporal e tenham a tendência de inibir os prazeres proporcionados pelo corpo.

É necessário que a experiência lúdica em cada indivíduo seja revigorada através do brincar, do alegrar-se e do prazer. É preciso que a criança ingênua possa reviver em cada adulto para que ele sinta os prazeres da sua própria essência num corpo vivo, pois “ninguém se torna um ser participante, um cidadão do planeta, se é infeliz, carente, frustrado. Ideologias necessitam estarem ligadas a sentimentos e emoções vivos e coloridos” (CELANO, 1999, p. 47).

Estes desejos naturais de brincar, pular, tocar e explorar tornam a pessoa viva na sua satisfação de interagir com o mundo. Os indivíduos que não compartilham destes comportamentos, que permanecem sempre nas mesmas atitudes, com padrões inalterados, parecem limitar os seus impulsos e seus sentimentos (KELEMAN, 1996).

As necessidades humanas, parecem estar passando por uma reformulação de valores e, ao mesmo tempo em que há a busca por valores mais humanizados, há também os valores relacionados ao consumismo, imediatismo e poder. A ganância pelo status financeiro deu extrema importância ao possuir, sejam imóveis, carros ou cargos e, a apropriação do bem material foi transferida para a valorização e apropriação das pessoas. O intuito aqui, não é generalizar as relações, mas expô-las de maneira a se

refletir sobre as mesmas. Em alguns casos, da mesma maneira em que os produtos são tratados – valor pautado na sua utilidade, no descartável e na fácil troca quando surge algo melhor -, as relações humanas também são, principalmente quando falamos das relações entre as nações, com intuítos puramente econômicos, onde há a aproximação por interesse, por poder sobre o outro, a superficialidade das relações como coisas passageiras e o interesse pelos benefícios imediatistas.

Freire (2001, p. 107) relata que “os vínculos que temos em nossa sociedade são, acima de tudo, de ordem humana – vínculos de fraternidade, solidariedade, compaixão”, porém, se as relações estão pautadas em interesses, e neste caso nenhum destes vínculos está presente, logo, as relações entre as pessoas se estabelecerão na superficialidade.

Estes vínculos parecem permanecer na “esfera da boa vontade”, ou seja, alguns poucos trabalham para que isto se torne presente na nossa sociedade e são definidos como idealizadores ou “santos”, a exemplo do Betinho, Madre Tereza de Calcutá, Ghandi, entre tantos outros.

Ao fazer um levantamento dos direitos almeçados na sociedade, Restrepo (1998) observa que os direitos ao emprego, à saúde, à educação e à habitação são direitos de ordem legal, porém, o autor indigna-se ao perceber que os direitos de ordem íntima como a ternura, não são sequer citados, já que o indivíduo pode parecer ridículo ao mencionar como público algo que parece permanecer na esfera do doméstico ou íntimo. Ninguém reivindica pelo direito de ser tratado com amor, ternura e aconchego. Na verdade, essas reivindicações são feitas de modo sutil e subjetivo.

Talvez não seja oportuno comparar vínculos humanos a direitos legais. Os vínculos devem ser conquistados individualmente (e a todo o momento), eles não estão prontos ou acabados e não tem começo ou fim definidos, eles são processos! Dependem

das atitudes cotidianas e da pré-disposição de cada um para estabelecer ou não estes vínculos.

Inclui-se nestes direitos individuais e remetidos ao esquecimento, o direito, o dever e a necessidade de conhecer-se, apreciar-se, tornarem-se vivas e conscientes diversas sensações e sentimentos, sentir-se vivo através da respiração, sentir cada parte do corpo, as tensões, o incômodo e o prazer. Esses direitos, muitas vezes, não se tornam prioridades, porque é possível sobreviver sem eles, apesar da qualidade de vida ser afetada.

A profundidade do que representa o toque, o contato e a pele, é demonstrada através de expressões que muitas vezes usamos, mas nem sempre pensamos sobre o seu significado. Montagu (1988) e Davis (1991) atentam seus leitores para algumas dessas expressões: “As pessoas entram em contato” - no sentido de se comunicarem -; “Outras pessoas são casca grossa” – pessoas difíceis de lidar, insensíveis -; “Algumas experiências são tocantes” – proporcionam envolvimento de forma significativa -; “Dar um toque a uma pessoa” – aconselhá-la de maneira gentil; “Ser recebido calorosamente” – ser acolhido, bem vindo.

2.2.4 Contato e Comunicação

Para as gestantes, a introspecção tem grande importância porque através dela a mãe se sensibilizará para sentir o bebê, buscando a comunicação entre eles numa relação de conhecimento, respeito e amor. Ao mesmo tempo, o aguçar das percepções corporais através da pele traz uma percepção diferenciada da mãe sobre ela mesma. Quanto mais se vivenciam práticas de percepção corporal, mais a visão de mundo e a

maneira de como vivê-lo acabam mudando. A descoberta de um corpo vivo e sensível desperta sensações e sentimentos antes adormecidos.

Na criança, a sua relação com o mundo dependerá das experiências de medo ou confiança, do ouvir vozes acariciantes ou estridentes, do contato com olhares que alimentam ou assustam, dos contatos entre peles prazerosos ou desagradáveis e das oportunidades de afeto ou desprezo para registrar a sua percepção de mundo e o relacionamento com o mesmo, por isso ser tão importante a responsabilidade com a criança durante a gestação e nos primeiros anos de vida da mesma.

O contato físico está sempre relacionado a algum sentimento, sensação ou emoção. Desde criança aprendemos a distinguir os tipos de contato e, a eles relacionamos algumas emoções ou sentimentos. Mesmo que o toque seja superficial, ele atinge o indivíduo na sua profundidade, às vezes trazendo à tona lembranças esquecidas.

Na infância, conforme nos desenvolvemos, associamos o contato físico a sentimentos; por conseguinte, o contato físico torna-se um acontecimento emocional. O contato físico em si não é um acontecimento emocional, mas seus elementos sensoriais provocam alterações neurais, glandulares, musculares e mentais que chamamos de emoções. (...) relacionamos emoções e significados ao contato físico como resultado da maneira pela qual nos transmitira emoções e significados, via contato físico, na infância. Se experimentarmos afeto e envolvimento por meio de contato físico, este passará a nos significar afeto e envolvimento. Representará também segurança. Sentimos, amamos e odiamos, tocamos e somos tocados por intermédio das células do tato em nossa pele (DAVIS, 1991, p. 36).

Apesar dessas associações acontecerem ainda na infância, acredita-se que no decorrer da vida dos indivíduos exista a possibilidade de mudar certas associações feitas na infância. Se o indivíduo associa as relações de toque com agressividade, muitas vezes por abuso dos pais ou adultos a sua volta quando ainda era criança, ele pode mudar esta concepção a partir do momento que tem a oportunidade de sentir sensações e emoções prazerosas através do toque. Ou seja, esta relação pode ser aprendida ou alterada.

É necessário que se saiba que são possíveis vários tipos de toques. Conforme se vivenciam os toques, aprende-se a distinguí-los. Seja o toque de ternura, o agressivo, com intenções sexuais ou um toque indiferente, é importante que os sentimentos causados por eles sejam conhecidos, pois assim é possível que as pessoas estejam sensíveis para escolher o tipo de contato e comunicação que querem ter consigo mesmas e com os outros. Pode-se cultivar uma comunicação agradável através do toque ou uma comunicação desagradável e até de mesmo de terror – no caso de abuso de força física e abuso sexual, por exemplo.

Celano (1999, p. 41) escreve que se a pessoa for tratada com amor, compreensão e respeito, seu corpo registrará estes estímulos positivos e permitirá “abrir-se e expressar-se livremente, para amar e ser amada. Se amorosamente tocada, será espontânea em suas expressões afetivas, receptiva e terna”.

Da mesma maneira que as demonstrações de amor, afeto, alegria e carinho devem ser tratadas com respeito, as manifestações de raiva, dor, medo, tristeza e insegurança também devem ser respeitadas e tratadas adequadamente para que o indivíduo se sinta confiante e amparado quando demonstrar – comunicar - suas emoções de maneira sincera.

Tocar e ser tocada pressupõe uma pré-disposição para esta comunicação, já que tocar exige uma atitude de iniciativa e ser tocada, exige uma reação em relação àquela ação, seja esta reação de repulsa, indiferença ou acolhimento. Então, nunca uma relação de contato corporal é feita de forma passiva, porque ambas as partes (agente e receptor) estarão interagindo nesta comunicação. O toque pode ser tanto um mecanismo de aceitação quanto de defesa.

Nesta comunicação entre os corpos, tem-se a oportunidade de sentir o que o outro quer transmitir e expressar-se no que está sentindo. Lowen (1995, p. 85, grifo da autora) escreve que “nossa capacidade de sentir o que está acontecendo com uma outra pessoa, capacidade que chamei de empatia, baseia-se no fato de que nossos corpos entram em ressonância com outros corpos vivos”.

A partir do momento que o indivíduo conhece melhor a si mesmo, reconhece esta ressonância e parece estar mais pré-disposto a compartilhar suas experiências com os outros. A aproximação ou distanciamento nas relações de contato pessoal vão depender das experiências previamente vivenciadas, principalmente na relação do indivíduo com ele mesmo.

2.2.5 Contato Mãe e Filho

Durante os nove meses que o bebê fica dentro da barriga da mãe, ele passa por intensos estímulos na sua pele, transmitidos através do líquido amniótico. O parto é uma estimulação bastante intensa da pele, desde as contrações uterinas até o nascimento. Infelizmente, em muitos casos, após o nascimento, estas estimulações diminuem muito devido ao pouco contato proporcionado pelos pais, que se limitam a tocar a criança

somente ao banhá-la, limpá-la e amamentá-la, como se estas fossem as suas únicas necessidades de toque.

Em muitos cursos pré-natais, as mães ao serem informadas dos cuidados com o bebê, também são orientadas quanto à atenção dispensada à criança durante a amamentação, troca e banho, afinal, estes momentos são oportunidades de troca de afeto, comunicação e sociabilização. Segundo Freire (1989, p. 26),

“o contato com o seio da mãe é a primeira forma de conhecimento que ela estabelece com outro ser além dela e uma de suas primeiras experiências afetivas. (...) As crianças morrem de tantas espécies de fome e nós continuamos achando que amor, atenção, relações sociais, problemas, não são alimentos!”.

O contato corporal com a criança é essencial principalmente para que ela se sinta protegida, segura e amada. O bebê, por não possuir desenvolvida outra forma de se comunicar, chora para que possa receber atenção e, os pais, por já terem-na alimentado e limpadado, muitas vezes se angustiam por não saber o que acontece com a criança que chora, sem imaginar que o choro pode ser de fome por carinho e atenção.

Davis (1991), relata que por volta de 50 anos atrás, nos Estados Unidos, quase 100% das crianças abrigadas em orfanatos, com menos de um ano, morriam decorrente do *marasmo*, ou seja, definhavam. Nesta época pregavam-se os conselhos escritos em 1894 pelo Dr. Holt, no livro *Care and Feeding of Children* (Os Cuidados com a Criança e Sua Alimentação). Neste livro seguiam-se algumas recomendações deste médico, como por exemplo, “eliminar o berço, não pegar o bebê no colo quando ele chorar, alimentá-lo apenas nas horas certas e evitar "estragá-lo", manuseando-o apenas quando necessário, para higiene e alimentação” (ibid, p. 47).

Até há pouco tempo ainda ouviam-se estas recomendações. Talvez as pessoas tenham se atentado a uma outra forma de olhar estas orientações, quando surgiram informações de um orfanato onde a mortalidade infantil era muito menor que em qualquer outro lugar. Neste orfanato havia uma freira que, não seguindo os conselhos do Dr. Holt, se encarregava de afagar as crianças a todo o momento, carregando-as no colo e brincando com as mesmas. A consideração feita na literatura foi que, muito provavelmente, as crianças dos outros orfanatos e da comunidade de um modo geral, estariam morrendo por falta do alimento “carinho”, alimento este proporcionado pela freira.

Montagu (1988, p. 323) constata que a freqüente súplica das crianças às mães para que elas se deitem ao seu lado, contem uma história antes de dormir, tragam um copo de água, deixem a luz acesa ou venham cobrir, “são todas manifestações da necessidade que a criança tem de seu objeto primário, a mãe”. Porém, sem entender essas súplicas, as mães acabam sempre por desestimular estes comportamentos considerando-os “manha” da criança.

Estudos em laboratório vêm reforçando a idéia da necessidade do contato entre peles, principalmente no recém nascido e na criança. Segundo Davis (1991), o afastamento dos recém nascidos logo após o parto, pode, em alguns casos, retardar gravemente a recuperação da mãe. Ou seja, além de proporcionar segurança, carinho, proteção e vínculo afetivo à criança, também ajuda na recuperação da mãe. Esta talvez seria a explicação da rápida recuperação pós-parto de mulheres de sociedades primitivas que, além de amamentarem seus filhos, costumam carregá-los junto ao corpo na maior parte do tempo.

Nossos hospitais, por mais que invistam em tecnologia, a preocupação com o aconchego proporcionado pelo ambiente parece continuar em segundo plano. São poucos os hospitais que permitem que a mãe fique com a criança logo após o parto ou que deixem o pai participar deste momento, vivenciando esta emoção e dando segurança e atenção à gestante.

Esta cultura da indiferença ao toque, ao carinho e ao contato corporal deve ser mudada gradativamente. Para isto, é necessário que haja orientações sobre a importância e a vivência dos mesmos, já que se os adultos não sentem a necessidade deste contato e desta vivência corporal, também não transmitirão este costume e necessidade aos seus filhos.

Montagu (1988, p. 313) relata que as mães americanas têm uma falta de proximidade com seus bebês e isto é reforçado porque elas mesmas não vivenciaram esta experiência com suas mães. “A falta de proximidade física entre mãe e bebê, que seria o vínculo de estimulação da criança pela mãe, que então capta sinais emitidos pelo filho e responde de volta a eles, também reforça o padrão cultural de separação”.

Bassoli Jr. (2002?, p. 58) reforça esta informação quando afirma que:

O fator principal que pode concorrer para o desenvolvimento ou sua cessação é o amor. Se a mãe tem segurança e amor em relação ao filho, comunica-lhe isso por meio de sua linguagem corporal. Ou seja, os desconfortos do filho são, na medida do possível, atendidos; os conflitos chegam a uma resolução satisfatória; e a sensação predominante, na matriz psicológica do nosso ser, é de bem-estar, amor, amplidão, potencial de crescimento (...) Mas se a mãe está tensa, desnutrida, carente de afeto, o filho “herdará” essa matriz, que

terá como sensações principais a ansiedade, a tensão e a dificuldade de crescer –numa palavra, ausência, ou insegurança ontológica.

É difícil escrever ou querer explicar sensações ou sentimentos. A sensação de se sentir tocado prazerosamente só poderá ser compreendida se tiver sido vivenciada, mesmo que esta vivência esteja somente na lembrança. Às vezes, palavras têm o poder de tocar, mas por mais que sensibilizem, só farão sentido se acompanhadas de lembranças ou momentos que foram vivenciados e sentidos.

Não é possível sensibilizar-se da mesma forma com uma poesia sobre o amor, uma pessoa que vivenciou o amor e uma que não o vivenciou na sua plenitude.

Desta mesma maneira não é possível escrever sobre o toque e fazer com que o leitor se sensibilize, se o mesmo não torna presentes suas lembranças com o tocar. Sem mesmo vivenciá-lo naquele momento, quando o toque se faz presente na lembrança, se foi prazeroso ele pode fazer revigorar e energizar o indivíduo, porém, a lembrança do toque agressivo também pode tornar viva a desagradável experiência passada.

O corpo é sede de símbolos, lembranças, vivências e discussões e nele transparecem todas estas experiências, sejam elas boas ou ruins. O corpo sensibilizado se tornará consciente em suas ações rotineiras.

O corpo no qual ninguém toca se faz cesta de lixo de tudo o que não deve, não pode, não convém, não está certo, não faz, é feio. Qualquer contato CONCRETO de gente com gente é taumatúrgico – faz milagres se a gente estiver presente. Sem contato não há individualidade. Falar é superficial por mais profunda que seja a fala. Tocar é o mais profundo, por mais superficial que seja o toque”
(Gaiarsa, apud LORENZETTO, 1999, p. 01)

Nenhum corpo se faz cesta de lixo se estiver vivo, acordado, presente.

O toque ajuda a definir os limites do corpo e a auto-imagem. Se você cresceu se achando grande e pesado ou pequeno e fraco, quanto mais sentir o corpo por meio do toque, mais facilidade terá para saber como ele realmente é agora, e não como você ainda imagina que ele seja, com base em crenças e conceitos ultrapassados (KNASTER, 1996, p. 45).

O estímulo ao corpo através das relações carinhosas é necessário para que este mantenha a excitabilidade tão importante para viver.

A possibilidade e incentivo de investigar para conhecer e estar amparada nesta busca faz com que a criança, e até mesmo o adulto, se sintam protegidos e confiantes. O incentivo para conhecer o próprio corpo desenvolve percepções positivas de si mesmo (segurança, auto-estima, bem-estar), possibilitando ao indivíduo uma melhor relação com as outras pessoas também.

A criança, se impedida de se expressar corporalmente, terá sua comunicação defasada até que atinja o desenvolvimento necessário para se comunicar pelo auditivo, oral e visual.

O Ser Humano enquanto ser social criou a necessidade do compartilhamento de suas vivências, sejam elas boas ou ruins, para se auto-afirmar e conseguir sobreviver. Dentre os animais, o Homem é quem se torna independente mais tardiamente.

Este “compartilhar” inicia-se no Ser Humano desde a concepção. A vida do embrião e da mãe é uma só durante todo o tempo gestacional. O embrião irá vivenciar a

vida da mãe a partir do seu útero nas suas sensações, sentimentos, emoções e movimentos.

2.3 MULHER: GESTAÇÃO, CORPO E HISTÓRIA

2.3.1 A Construção da Imagem Corporal na Mulher e a Gestaçã

A construção da imagem corporal da mulher na história brasileira desde a colonização perpassa por um cenário de muito misticismo, preconceito e discriminação.

No artigo intitulado “Magia e Medicina na Colônia: O Corpo Feminino”, parte integrante do livro “História das Mulheres no Brasil”, de Piori (1997), a autora expõe diversos aspectos da história da mulher no Brasil e alguns destes serão relatados a seguir.

Neste artigo observa-se que no período da colonização do Brasil, o corpo da mulher era visto como um palco em que Deus e o Diabo se digladiavam. Nesta luta cheia de mitos, qualquer doença que acometia o corpo era uma advertência divina por algum pecado cometido, e no caso das mulheres poderia ser também a manifestação do próprio Diabo ou do seu feitiço. Para que sarasse, a pessoa deveria se redimir dos seus pecados.

Estas crenças e mitos eram reforçados tanto pela igreja quanto pelos próprios médicos que, não tendo explicações para muitas das manifestações presentes no corpo, justificavam-nas cultivando conceitos pouco ou nada científicos, como por exemplo, a crença de que poderes mágicos seriam capazes de atacar a saúde. Por isso, diagnósticos

como “sinais demoníacos” e “feitiços diabólicos” eram utilizados para preencher as lacunas desse conhecimento ainda limitado.

Neste cenário, outro fato bastante curioso é a explicação (ou não) da gestação. Tanto pela igreja quanto pelos médicos, o corpo, a menstruação e a gestação da mulher eram vistos como algo obscuro. O fato de a mulher poder gerar vidas sem que este fenômeno pudesse ser explicado biologicamente, dava a oportunidade de se criar diversos mitos e explicações absurdas sobre a gestação.

A mulher, com a sua estrutura corporal mais frágil, com ossos menores e mais arredondados – mais “fracos” -, carne mais mole e com mais gordura, expressava uma natureza de maior fragilidade, assim como sentimentos mais suaves e ternos.

Até o século XVIII cultivou-se entre os médicos a idéia de que a mulher havia sido criada por Deus exclusivamente para servir à reprodução. Sendo esta sua “única” função, a mulher não deveria contrariar este acontecimento natural, pois se isso fosse feito várias punições poderiam incidir sobre esta mulher, ou enfermidades como a loucura e a ninfomania.

Enquanto a Europa passava por grande revolução científica, em Portugal o pensamento da igreja católica se sobrepunha a qualquer conhecimento que pudesse ser originado de outras fontes. Mesmo com a invenção do microscópio e algumas descobertas biológicas do corpo dos homens e das mulheres, pouco a medicina lusitana avançou nos estudos. Com a concepção de que o corpo e a procriação eram assuntos divinos, por isso intocáveis, a igreja foi responsável por barrar o avanço científico nas universidades por considerar heresia os conhecimentos produzidos pelas mesmas.

Nos séculos XVI e XVII, os jesuítas, o Tribunal do Santo Ofício e a Coroa uniram-se contra qualquer nova iniciativa científica ou cultural, considerando-as todas pura heresia. Tal reação levou as universidades

e os colégios a uma dura fase de estagnação na qual os alunos eram instruídos exclusivamente com livros dos *velhos mestres*, como Aristóteles e Galeno (PRIORI, 1997, p. 80, grifo da autora).

Sendo o Brasil colônia de Portugal, esta mesma forma de pensamento e ações se manifestaram aqui.

Não somente o conhecimento científico foi coagido, mas também o conhecimento que as próprias mulheres possuíam de seus corpos. As curandeiras e benzedoras, substituindo a falta de médicos, utilizavam suas palavras, orações, adivinhações e ervas mágicas para curar as pessoas. Estas práticas ficaram na mira da igreja, pois já que a doença tinha origem sobrenatural, a cura também o seria, então, estas mulheres foram taxadas de bruxas e feiticeiras capazes de “detectar e debelar as manifestações de Satã nos corpos adoentados” (ibid., p. 81), por isso, foram cassadas e punidas por seus atos.

Os inquisidores, com as suas fogueiras, não conseguiram queimar o saber das parteiras e das curandeiras que praticaram seus ofícios de parto e de cura por muito tempo.

Talvez, toda essa repulsa da igreja aos trabalhos dessas mulheres fosse pelo fato delas influenciarem muito, principalmente, a população pobre camponesa e isto fazia com que o poder clerical fosse sendo ameaçado.

Para esta ameaça, a Igreja encontrou uma alternativa, a qual Arruda (1987, p. 8, apud SCAVONE, 2004, p. 131) traduz da seguinte maneira: “o que a Igreja não consegue dobrar, a instituição médica vai usurpar”. Dessa maneira, a Inquisição acompanhou o processo de legitimação da medicina científica, para que pudesse tirar o

poder de conhecimento das mulheres e legitimá-lo aos médicos, pois assim seria mais fácil controlar o conhecimento médico.

Logicamente que a presença dos médicos nos partos e nos tratamentos ginecológicos não se deu sem resistência. Tanto os maridos quanto as mulheres relutaram a aceitar esta prática, pois do ponto de vista moral isto seria um desacato ao pudor feminino (SCAVONE, 2004).

Ao mesmo tempo em que o conhecimento popular foi coagido, este saber informal de mãe para filha foi transmitido para que as tradições e costumes femininos pudessem sobreviver e atender algumas das necessidades e angústias das mulheres, já que a medicina não era capaz de supri-las.

A mulher assim como o homem, porém com aspectos diferentes, construiu ao longo da história sua imagem de corpo, sua cultura corporal e seus valores pautados numa sociedade machista e conservadora, lembrando que tanto a igreja quanto o acesso ao conhecimento científico eram comandados por homens.

A moral religiosa contribuiu muito para que todo o misticismo que envolvia o Ser Humano pudesse ser aceito sem maiores questionamentos, afinal, pregava-se o respeito, a submissão e o medo ao Deus soberano, que por vezes parecia fazer o papel do Diabo, por julgar e castigar.

A presença do medo de ser castigada pela punição “divina” e pelos próprios homens, fez com que a mulher se calasse perante a sociedade e perante sua função social, familiar e sobre si mesma.

Não só os preceitos lusitanos cultivaram uma função distorcida para a mulher e para a sua postura na sociedade, mas também outras culturas, como por exemplo, a filosofia grega que desenvolveu as representações do corpo feminino assimilando-o

“a uma terra fria, seca, a uma zona passiva, que se submete, reproduz, mas não cria; que não produz nem acontecimento nem história e do qual, conseqüentemente, não há a dizer. O princípio da vida, da ação, é o corpo masculino, o falo, o esperma que gera, o pneuma, o sopro criador” (PERROT, 2003, p. 20).

O cultivo da crença na superioridade masculina fica bastante explícito neste discurso.

Matos (2003) pesquisou sobre as representações do feminino entre 1890 e 1930 em São Paulo. Através deste estudo foi possível observar que desde a colonização cultivou-se um olhar sobre a mulher na sociedade que, em alguns discursos, ainda permanece presente. A autora relata que

Qualquer outra atividade feminina que não fosse a de mãe e esposa, realizada no aconchego do lar, passou a ser entendida como subordinada, acessória e desviante. O trabalho externo feminino provocava indignação aos médicos, revestida, na maior parte das vezes, de preocupações morais. Condenava-se o trabalho extradoméstico das mulheres, que era visto como um desperdício de energias femininas e como fator de dissolução da saúde e de comprometimento da dignidade feminina, além de promover a mortalidade infantil e desordens sociais, tendo como conseqüências nocivas o abandono das crianças, a marginalidade, a tuberculose e a prostituição (ibid., p. 112).

Percebe-se através deste relato que ao médico foi conferido o domínio absoluto sobre o saber, mesmo que este saber fosse o seu sentir, o seu perceber e o seu modo de vida na sociedade.

A história revela fatos que compõem um processo de construção da concepção de indivíduo e das suas relações. Montanhér (2001), por exemplo, relata que o fato de muitas mulheres não conhecerem a si mesmas, incluindo, logicamente, seu próprio corpo, pode ser uma consequência do preconceito cultivado no decorrer da história em relação ao corpo da mulher – misterioso, pecaminoso e proibido.

A sexualidade envolve muitos tabus e os órgãos de reprodução não são mais tão misteriosos como se acreditava no passado, porém, as vergonhas, os pecados e o proibido ainda estão bastante presentes.

Os mitos, medos, ansiedades e tudo de incontrolável (ou inexplicável) presente no corpo da mulher, foram estudados, transformados e reduzidos em números estatísticos. O corpo da mulher tornou-se transparente, ou seja, foi desvendado para que a gravidez também pudesse ser explicada.

A generalização destas informações e a frieza com que estes dados foram (são) tratados, não ajudaram a gestante na superação da ansiedade perante a gravidez e o parto (BERTHERAT et al., 1997). Pelo contrário, com o avanço do conhecimento médico, diminuíram os riscos da gravidez e do parto, porém, também se distanciou o conhecimento médico do conhecimento empírico da mulher pelo próprio corpo (SCAVONE, 2004).

Nesta história onde se construiu o espaço da mulher é compreensível que hoje muitas delas se mostrem-se bastante submissas em relação ao seu espaço na sociedade. Há muito lhes cabe cuidar dos filhos, da casa e do marido. Não foi dado espaço para que elas pudessem ou se sentissem instigadas em cuidar de si mesmas e se valorizar.

Em aulas do “Sistema Rio Abierto”, desenvolvidas em uma Unidade Básica de Saúde com mulheres, quando era pedido para que elas falassem sobre si mesmas, elas

pareciam sentir dificuldade e os assuntos acabavam por enveredar para a família – filhos, maridos -, para casa ou para a vizinha (MONTANHÉR, 2001).

Para Restrepo (1998), somente depois dos anos cinquenta é que a mulher ganhou espaço no relacionamento do casal, porque antes o casamento era uma relação desigual. A mulher não tinha direitos de cidadã tanto na vida pública quanto na vida privada. No lar, a sua condição se assemelhava mais a de uma irmã mais velha e o marido era a autoridade da família.

Além das crenças religiosas, os aspectos culturais – que não deixam de estarem ligados às crenças - também influenciam o relacionamento das pessoas com si mesmas, com seu próprio corpo e com a visão em relação ao corpo do outro. Mulheres têm o clitóris mutilado; meninas ficam trancafiadas, isoladas de todos na sua primeira menstruação; meninos passam por testes de coragem e resistência, arriscando a própria vida, como forma de mostrar-se apto a “entrar” para a vida adulta; homens, mulheres e crianças prontificam-se a se tornar “pessoa-bomba” e, mais próximo da nossa realidade, crianças, jovens e mulheres parecem estar cada vez mais envolvidos com o tráfico, distribuição de drogas e violência; enfim, insensibilidades com o Ser Humano que demonstram o cultivo de uma visão e apreciação do corpo enquanto função, ou seja, parece ser um meio que pode – ou deve - sofrer para comprovar o seu valor.

Por outro lado, em vez de representação do sofrimento, o corpo também pode ser cultivado como símbolo de prazer, a exemplo das exposições do corpo feminino na mídia, para ser venerado e apreciado, tanto pelos homens (admiração) quanto pelas mulheres (estímulo para se chegar ao padrão ideal).

Perrot (2003) expõe uma reflexão interessante a respeito do corpo da mulher no espaço público, comparando-o aos “dois corpos” do rei, onde o privado permanece

oculto e o público é exposto aos olhares curiosos, é apropriado e chega ao público carregado de significação.

O corpo tornado público deixa de ser singular e ter características e necessidades particulares, para tornar-se propriedade e conhecimento de todos.

A mídia se apropriou do corpo da mulher no espaço público como um objeto de propaganda e um veículo para favorecer as vendas de uma variedade infinita de produtos e indústrias, entre elas, de cosméticos, cirurgia plástica, dieta, pornografia, roupas, moda e demais apetrechos que envolvem a forma física, o que, para Knaster (1996), não deixa de ser uma forma de reforçar a continuidade da nossa separação com o corpo.

O corpo belo e escultural é divulgado pela mídia para que repercuta numa aspiração inconsciente de transformar o próprio corpo num corpo igual ao exposto.

As pessoas que não identificam o próprio corpo dentro destes padrões podem se sentir feias, rejeitadas e incapazes. Talvez, esse seja o caso de muitas mulheres gestantes.

Estes fatos servem para que se possa pensar na construção cultural corporal do Ser Humano, principalmente da mulher e da mulher gestante e suas influências nos dias atuais.

(...) os sinais emitidos pelo corpo feminino são apreendidos pela experiência pessoal de cada mulher que interage, por sua vez, com o grupo social do qual faz parte. A cultura somática feminina tem história, classe social, raça e, como foi referido, pode se constituir por elementos do saber ou de estagnação (SCAVONE, 2004, p. 133).

Esta pseudo-estagnação a qual a mulher aparenta ter estado e a sua identidade construída pelo desconhecimento do próprio corpo, não deixam de ser um reflexo da sociedade, pois “se o saber é uma forma de exercício do poder pelo qual o indivíduo traduz e se apropria do mundo, saber que não deve saber é também uma forma de apropriação condizente com a posição subordinada da mulher (...)” (Grupo Ceres, 1981, p. 326, apud NOBILE, 1987).

2.3.2 A Gravidez

A gravidez é caracterizada por diversas modificações orgânicas, psíquicas e sociais, determinadas por um tempo limitado também chamado de episódio gravídico. Neste período há aspectos dinâmicos de mudanças da imagem corporal na mulher, e estes podem ser projetados de forma que levem a gestante a aceitar ou rejeitar a sua configuração. “A gravidez, o parto e a maternidade despertam na mulher a consciência prática do extraordinário potencial de seu corpo. Seja qual for o modo como receba esse conhecimento, precisará, sem dúvida adaptar-se a ele” (NOBILE, 1987, p. 01).

Com o impacto das mudanças psicológicas e anatômicas na gestante, há uma reorganização da personalidade. A gestante irá experienciar o mundo através do seu corpo e das percepções provenientes do ambiente vital e social em que está inserida, propiciando maneiras alternativas na solução dos problemas, conforme estes vão sendo apresentados, e na qualidade e intensidade com que estes refletem posteriormente à gravidez (ibid).

De acordo com Daólio (1995), é por meio do corpo que os indivíduos assimilam e se apropriam – consciente ou inconscientemente - dos valores, das normas

e dos costumes sociais, ou seja, além do aprendizado intelectual proporcionado pelo meio, o indivíduo também aprende o conteúdo cultural. Nossos corpos são processos da construção de nós mesmos (KELEMAN, 1996). Nesta perspectiva, cada corpo se expressa diferentemente e cria sua identidade de acordo com a construção cultural da região em que está inserido e como se dá a interação do seu corpo no decorrer da história.

A gestação não ocorre de maneira diferente. A qualidade de vida da gestante será bastante influenciada – positiva ou negativamente – conforme a cultura que está inserida e os seus valores como, por exemplo, valorizar a maternidade, a amamentação e a beleza da gestante ou não. Reportando a Daólio (1995, p. 42), o autor afirma que “o conjunto de posturas e movimentos corporais representa valores e princípios culturais. Conseqüentemente, atuar no corpo implica atuar sobre a sociedade na qual esse corpo está inserido”.

A configuração dinâmica que temos de nós mesmos retrata a nossa imagem corporal ou esquema corporal. Estes se formam não somente pelas características psíquicas e biológicas, mas também pelas vestimentas e o ambiente em que o indivíduo está. A imagem corporal é formada por fatores conscientes e inconscientes que se desenvolvem de acordo com o crescimento e desenvolvimento de cada indivíduo conforme seu meio sócio-cultural, o que inclui “a tonalidade afetiva do universo e a representação que o indivíduo faz de si mesmo e dos objetos deste mundo em relação a ele” (SAVASTANO, 1981, p. 55).

A gravidez é um período propício ao surgimento de crises e tensões devido às diversas modificações físicas na mulher, no seu papel na família e na estrutura familiar. Ao mesmo tempo, é durante a gestação que os alicerces do futuro relacionamento entre

pais e filhos serão construídos, por isso, o atendimento psicológico à gestante é muito importante neste momento, para que se forme uma ligação materno-filial saudável tanto para a criança quanto para a estrutura familiar (ibid.).

Segundo Savastano (1981, aspas da autora), a gestante e o feto estão expostos ao “risco gravídico”, caracterizado por agravos que podem influenciar o desenvolvimento da gestação e são de ordem física ou orgânica – aspectos biológicos -, social – maneira como o meio social interfere no modo da mulher enfrentar este período -, e psíquica – é o jeito positivo ou negativo que este processo é vivido pela gestante. Estes dois últimos itens são bastante influenciados pela interferência do meio sócio-cultural.

Harris (1979, apud SAVASTANO, 1981), constatou estas informações ao pesquisar sobre as diferenças culturais relacionadas à percepção corporal de gestantes no primeiro e no terceiro trimestres de gravidez e após 6 semanas do parto. Através das entrevistas com as gestantes, o autor concluiu que não somente aspectos culturais, mas também aspectos psicológicos e fisiológicos influem na maneira como o corpo é percebido.

Desta maneira torna-se importante o olhar holístico para gestante, percebendo-a como única, dotada de diversas especificidades, tanto individuais quanto coletivas (processo de construção da imagem corporal na nossa cultura).

Habituada a enxergar-se com uma forma física constante, no decorrer da gravidez, a gestante passa a perceber-se em modificações gradativas, com uma nova estética e nova imagem e isto pode proporcionar tanto sentimentos de orgulho da silhueta ou de vergonha da mesma, com a sensação de estar feia e desajeitada.

Savastano (1981), em sua tese intitulada “Aspectos da Imagem Corporal da Gestante nos três trimestres da Gravidez”, relata estudos diversos de pessoas que estudaram a influência psicológica da gestante no trabalho de parto, na gestação e nas características da criança após o nascimento. A seguir alguns desses estudos são relatados.

Na relação dos fatores psicológicos da mulher e o trabalho de parto, Savastano (1981) cita a pesquisa de Lederman et al, feita em 1979, em que os autores pesquisaram a relação entre o trabalho de parto e os fatores psicológicos da mulher durante o 3º trimestre de gravidez e concluíram que a duração do trabalho de parto tem estreita relação com os fatores psicológicos específicos da gravidez. Outro estudo citado é o de MacDonald, que em 1968 expôs uma revisão de literatura de quinze anos e através dela mostrou que as mulheres que apresentaram nível mais alto de ansiedade também tinham maiores chances de diversas complicações na gravidez. Entre estas complicações estavam o aborto habitual, prematuridade, parto difícil e hiperemeses gravídica.

A instabilidade social, por exemplo, é um dos fatores responsáveis pela ansiedade e desequilíbrio emocional da gestante.

Para Standley et al (1979, apud SAVASTANO, 1981), a ansiedade em mulheres grávidas pode ser identificada por três dimensões. A primeira ansiedade está relacionada à gravidez e ao nascimento; a segunda é a ansiedade antecipada relacionada aos cuidados a serem dispensados com filho; e a terceira é a sintomatologia psiquiátrica. Segundo os autores, os estados emocionais anteriores da mulher podem causar impacto nos resultados perinatais.

Indo de encontro a estes mesmos temas, Savastano cita a experiência de um obstetra inglês chamado Read (1953). Ele observou durante a guerra de 1914, partos

sem dor de mulheres aldeãs que eram calmas. Anos depois ele aprendeu, com um sub-oficial hindu, técnicas de relaxamento e respiração profunda para combater a tensão nervosa. Entre as décadas de 30 e 40, o autor publicou os livros “Parto Natural” e “Parto sem Medo”, os quais enfatizam a influência emocional no parto e, a existência do ciclo medo-tensão-dor como um fator de origem da dor do parto, respectivamente. O objetivo dos estudos e publicações de Read foi fazer com que as mulheres não sofressem durante o parto. Para isso, ele forneceu informações sobre a concepção, o parto e o puerpério, além de exercícios de relaxamento e respiração, para que a gestante reduzisse o medo e desfizesse o ciclo medo-tensão-dor. Este trabalho caracterizou-se como um método de preparo físico e preparo pedagógico para a gestante.

Com base nestes autores que investigaram o método psicofilático do parto sem dor, Savastano (1981, p. 50) concluiu que:

- 1) a educação pré-natal é eficiente em termos de aquisição de conhecimento, diminuição da ansiedade existente, formação de ligação materno-filial mais saudável;
- 2) pais, que presenciam o parto, demonstram maior interação entre esposa e filho do que aqueles que não o fazem;
- 3) mulheres com cuidados pré-natais inadequados apresentam maior ansiedade e mais alta mortalidade perinatal;
- 4) o cuidado pré-natal focaliza a qualidade dos serviços prestados à gestante, parturiente e puérpera.

A mesma autora ainda observa que no grupo de gestantes que estava tendo assistência psicofilática, ocorreu um amadurecimento psicobilógico e social em um número maior de participantes, em comparação ao grupo que não teve o acompanhamento. Este dado reforça a importância do acompanhamento educacional

pré-natal para a gestante e corrobora com uma nova abordagem em saúde que tem como característica a promoção preventiva primária com ênfase em uma auto-imagem positiva.

2.4 AS PRÁTICAS CORPORAIS HOLÍSTICAS

*Luxo saber
Além dessas telhas
Um céu de estrelas.*
(Hai-Kais de Paulo Leminski,
apud JAHARA-PRADIPTO, 1991, p. 12).

2.4.1 A Abordagem Holística

O termo *holístico* vem do grego *holos*: o que concerne a tudo. Quando utilizamos este termo para nos referirmos ao ser humano, compreendemos sua existência como um todo. Ao pensar em uma abordagem *holística* presente na Educação Física, procuramos práticas “proporcionando um bem-estar que engloba a pessoa como um todo” (MENDONÇA, 2000, p. 11).

“O holismo tem a ver com o estado de graça”, é assim que Pietroni (1988, p. 09) começa o capítulo “O que é Holismo”, no seu livro “Viver Holístico”.

Este estado de graça, que cita Pietroni (1988), é conquistado a partir do momento que conseguimos nos entender melhor, conviver melhor com os outros e entender a posição que ocupamos no mundo em que vivemos. Este entendimento deve ser feito de modo reflexivo, para que esta reflexão influa na nossa prática cotidiana de viver a vida.

Na perspectiva holística, todas as partes do corpo e todos os aspectos do seu ser estão ligados entre si e se influenciam mutuamente. Para entender esta perspectiva, Knaster (1996) ilustra esta idéia com um conceito asiático chamado “A rede dos diamantes de Indra”. A idéia é imaginar-se como uma grande rede, com um diamante multifacetado em cada ponto de conexão e, cada faceta de cada um desses diamantes irá refletir todos os outros diamantes. Quando algum ponto da rede se mexe, toda ela se reverbera.

É neste sentido que o terapeuta holístico irá enxergar seu paciente e tratá-lo, lembrando também, que nesta concepção o envolvimento do indivíduo com a sua própria cura e aperfeiçoamento é essencial.

Quando conseguimos nos entender, fazemos melhores escolhas para nossa saúde, seja na alimentação, na prática de atividades físicas, no ambiente de trabalho, na forma como conduzir as relações com as outras pessoas ou na verificação da necessidade de se cuidar globalmente (físico, intelectual, emocional, espiritual).

Esta perspectiva de nova compreensão nos deve abrir novos horizontes e novos olhares, pois, dependendo dos “óculos” que colocamos, veremos as coisas de determinada maneira, por exemplo, se nos óculos que usarmos as lentes forem azuis, enxergaremos tudo ao nosso redor com tonalidades azuis, se colocarmos “amarelo”, enxergaremos amarelo e, assim por diante (PIETRONI, 1988).

Este mesmo enxergar se dá na nossa vida. Se colocarmos “óculos holísticos”, as nossas dificuldades, tristezas, doenças poderão tornar-se mais compreensíveis e, as soluções, vistas com novas perspectivas, talvez, de maneira nunca antes percebida.

Para que se atinja a consciência de si mesmo, o primeiro passo é querer fazer. Não adianta os outros quererem que tenhamos amor por nós mesmos se assim não o quisermos.

Quando nos deparamos com algum problema emocional, físico, profissional, financeiro, familiar ou qualquer que seja, nos sentimos desequilibrados e nos concentramos naquele problema específico, deixando de lado o todo, o que nos fez chegar ao problema e quais as possibilidades de solução.

Muitas vezes nos vemos fragmentados e é dessa maneira que iremos nos tratar. Se determinada *parte* está doente, iremos nos concentrar nela, na esperança de curá-la. Mas, “tentar completar um quebra cabeça sem ter acesso ao todo não é impossível, porém fica muito mais fácil se tivermos acesso à figura completa” (PIETRONI, 1988, p. 205).

Conseguimos ter acesso a nossa “figura completa”, quando conseguimos nos conscientizar do nosso interior e do exterior. A consciência interna inclui nossos pensamentos, fantasias e sentimentos, e a nossa consciência externa nos é concebida através dos nossos sentidos (visão, audição, tato, olfato, paladar, intuição e propriocepção). Segundo Jesus (1992), o espaço interno do sujeito é produzido de acontecimentos psíquicos íntimos (lembranças, memórias, afetos); e o espaço externo, através da sensação, do pensamento, do sentimento e da intuição. Apesar de sermos conscientes da dificuldade de nos percebermos e nos situarmos, a busca por esta consciência tem grande importância para busca do nosso equilíbrio.

A dificuldade de encontrar o equilíbrio é bastante grande se pensarmos no nosso dia-a-dia: o equilíbrio para conciliar as nossas necessidades e as necessidades da família; equilibrar a intensidade e necessidade de atividades e de repouso ou descanso; o

tempo de trabalho e o de lazer, enfim, este equilíbrio que depende da nossa percepção interna e externa, pois elas estão interagidas no caminhar na vida.

O equilíbrio não é viver em constante alegria, saúde, ânimo e bem-estar, é no sentido holístico, conviver com opostos, reconhecer a alegria quando há tristeza, é saber o ponto fraco quando predomina o forte, é perceber a saúde quando há enfermidade, é saber que mesmo se estamos em algum desses opostos, o outro continua a existir.

Nesta compreensão do todo, da abordagem holística sobre nossas vidas, temos que viver a arte de encontrar soluções e esperanças mesmo na hora do desespero, sem que estejamos viciados na busca desenfreada do sucesso, da saúde plena ou da paz eterna.

2.4.2 O Trabalho Corporal Holístico

Na busca de uma educação global do ser humano, encontraram-se possibilidades de trabalhos holísticos possíveis de serem desenvolvidos através de profissionais da Educação Física.

Maria Emília Mendonça (2000), publicou o livro “Ginástica Holística: História e desenvolvimento de um método de cuidados corporais”. Nele ela aborda a Ginástica Holística como uma prática de educação corporal, em que seus efeitos, obtidos a partir de cada movimento localizado, tem repercussão no corpo todo.

Entre tantos contrapontos para o nosso desenvolvimento harmônico, encontra-se no trabalho corporal holístico, uma alternativa para a educação corporal no aspecto global. Segundo Mendonça (2000), a Ginástica Holística engloba atividades que estimulam a sensibilidade e a percepção, a melhor utilização do seu potencial

perceptivo, sensorial e motor e, a melhor coordenação de sua atitude corporal. Para chegar a tais potenciais, trabalha-se simultaneamente sobre a respiração, o equilíbrio e o tônus muscular para melhorar as funções psicossomáticas.

A Ginástica Holística pretende proporcionar o bem estar que engloba a pessoa como um todo, objetivando também o tratamento de dores e disfunções posturais e respiratórias.

Quando se fala em atividade física, exercícios e ginástica, o que vêm à lembrança das pessoas são as atividades que envolvem grandes esforços, rendimento máximo, padronização, eficácia, repetição de movimentos ou treinamento esportivo, os quais são encontrados na maior parte dos ambientes que envolvem a prática de atividades físicas, como os clubes, academias e centros esportivos. A maioria destas atividades é praticada com grande automatismo, sem qualquer conscientização sobre os movimentos e o porquê da prática. Seria necessário incorporar elementos das práticas holísticas nestas atividades para que elas se complementassem, no sentido de trazer significado e reflexão por parte dos praticantes.

Por mais que todos estejam conscientes da importância destas atividades para a saúde e bem-estar, são poucos os que realmente praticam regularmente qualquer atividade física com consciência, procurando seu movimento ideal, se interrogando sobre suas escolhas e refletindo sobre tais atividades no cotidiano.

Feldenkrais (1977), cita que é difícil encontrar pessoas que sejam conscientes do seu corpo inteiro. Geralmente, só as partes que servem a pessoa diariamente são facilmente definidas pela consciência. As partes que exercem papel indireto são esquecidas pela auto-imagem.

Na atividade corporal, ao se trabalhar com gestos não habituais e experimentações, respeitar o ritmo e liberdade de cada aluno, não fazer somente movimentos coreografados ou previamente demonstrados, alternar atividade e repouso para a pessoa perceber-se e fazer trabalho de respiração, são maneiras de incentivar a auto-observação para a reeducação corporal e, conseqüente à busca da qualidade do contato da pessoa consigo mesma e com o ambiente (MENDONÇA, 2000).

Um aspecto de grande importância para os profissionais da Educação Física, principalmente na formação de base e nas escolas, é ampliar os horizontes dos praticantes, para que estes conheçam grande variedade de práticas e possam, posteriormente, identificar-se com quais lhe trazem prazer e satisfação. Para que isto aconteça, é necessário que o aluno esteja consciente do que está fazendo, sabendo para que serve, percebendo suas reações e sensações conforme a atividade, o que é agradável e o que não é, e o que transcende a vivência para além daquele momento.

É importante que a alegria, o prazer e a conscientização não sejam substituídas pelas competições, pressão por vencer, deveres e obrigações.

Através destas observações, o objetivo não é ir contra os esportes de rendimento, mas, chamar atenção para a importância dos atletas fazerem um trabalho de conscientização corporal para estarem conscientes e perceptivos dos seus limites, necessidades, angústias, desprazeres e prazeres.

No momento em que o atleta torna-se consciente de si, a tendência é que preze pelo seu bem estar e que passe a repelir o uso de drogas, que também fique menos angustiado em véspera de competições (pode aprender a sintonizar-se e treinar formas de respiração que o acalme), que tenha menos lesões por estresse físico e emocional e

que consiga dosar melhor a intensidade dos seus treinos, para assim, conquistar uma maior longevidade no meio esportivo e melhor qualidade de vida.

Schneider (1998, p. XIV), cita que o “movimento é a verdadeira essência da vida”, mas, não o movimento simplesmente pelo ato de se movimentar, é bom que você explore este movimento completamente, que ele seja bom para você, que lhe traga prazer e novas perspectivas, novos olhares sobre você mesmo e sobre o que o rodeia.

As práticas holísticas, suaves ou alternativas, trazem um ritmo e uma concepção de trabalho bastante diferente do que foi citado sobre as práticas de competição.

Para Lacerda (1995), que escreveu o livro “Atividades Corporais: O Alternativo e o Suave na Educação Física”, a prática das atividades holísticas ou alternativas, tem como intuito estabelecer e tornar viva a relação dos indivíduos de se verem e se construírem, com a procura de valores, objetivos e relacionamentos com o próprio corpo, com a mente e com os outros.

Estas atividades alternativas (diferentes das tradicionais mecânicas e repetitivas, vindas na maioria das vezes do nosso mundo Ocidental), visam a harmonia e inteligência do corpo e, elas podem ser classificadas de pedagógicas, preventivas ou terapêuticas. Com a estimulação da sensibilidade e da percepção, há melhora no potencial perceptivo, sensorial e motor e, na coordenação da atitude corporal.

Este tipo de trabalho só é possível quando o professor, orientador ou focalizador tem muito clara e definida sua concepção de Homem, enquanto ser cultural, sensível, individual e social.

Mas, como seria possível colocar em prática um trabalho tão diferente dos métodos tradicionais e atingir resultados positivos para vida deste ser humano integral?

Um princípio fundamental desta abordagem é respeitar o ritmo e a liberdade de cada aluno, afinal, somos seres fisicamente, psicologicamente e culturalmente diferentes, por isso, andamos, olhamos, sentimos, falamos e nos expressamos diferentemente, apesar de em geral cada comunidade transmitir princípios, valores, comportamentos padronizados e conceitos pré estabelecidos do que é certo e do que é errado.

A partir do momento que percebemos nossos limites, necessidades, prazeres e dores, nos conscientizamos da nossa individualidade e passamos a exigir práticas compatíveis com o que nós somos e queremos, práticas que nos tragam bem-estar, equilíbrio e imagem positiva de nós mesmos.

Ao trabalhar com massagem – em grupo - em turmas do ensino fundamental (11 a 13 anos) em aulas regulares de Educação Física, pude perceber a importância deste tipo de atividade ao observar relatos como: “Dá vontade de ficar recebendo massagem, sem precisar sair do lugar”. “Fiz massagem na minha mãe em casa, assim como fizemos aqui na aula. Ela gostou!”; “Nossa! Parecia que eu estava dentro d’água, nadando. É muito gostoso”; “É um pouco difícil, mas já estou conseguindo respirar levando o ar para barriga. Acho que eu fico mais tranquilo quando respiro assim”. Este trabalho foi apresentado como “tema livre” no IV Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e X Simpósio Paulista de Educação Física (TERRA; LORENZETTO, 2005).

Após as aulas de dança holística (nas dependências do Departamento de E.F. da Unesp/ RC), sempre nos reuníamos para comentar sobre o ocorrido em aula, os sentimentos, as sensações, as angústias e prazeres. A maior sensibilidade, a alegria, a

vontade de “abraçar o mundo”, a confiança, a empatia, o bem estar e a tranquilidade eram freqüentemente relatados e comentados pelos participantes.

No decorrer das atividades, normalmente conquista-se um processo evolutivo de melhoras na autoconscientização, sensibilização e expressão corporal. É possível que, os exercícios prontos, baseados no esforço e instrumentalidade do corpo, sejam rejeitados, já que agora a concepção de ser humano passou a ser mais global.

2.5 ABORDAGENS QUE DERAM FUNDAMENTAÇÃO AO TRABALHO

2.5.1 Práticas de Conscientização Corporal

As práticas de conscientização corporal – meditação, educação somática e do movimento - visam aproximar as pessoas de suas próprias experiências, centralizando suas atenções no próprio corpo. Atenção esta que vai além do mundo do intelecto, tão presente nas nossas tarefas cotidianas.

Dentre estas atividades, mesmo que de modo implícito, também está embutido um conjunto de valores a ser prezado no decorrer das práticas. Podemos citar como valores presentes: o equilíbrio, o respeito, a responsabilidade, o prazer, o autoconhecimento, o cuidado, o relaxamento e a sensibilidade.

Todas essas práticas têm o intuito de mudar a vida da pessoa para melhor, sejam mudanças a curto – alívio imediato - ou em longo prazo (mudança de padrões). O que será mudado e como isto acontecerá depende de cada prática e de cada pessoa.

Estando mais atento a si mesmo, o praticante também se sentirá mais vivo e estará apto a desenvolver sua autoconfiança.

Estes tipos de práticas não têm conotação oriental ou ocidental, elas simplesmente retratam uma consciência universal (KNASTER, 1996).

A concepção destas práticas é a de que cada indivíduo é o especialista de si mesmo, ou seja, ninguém melhor para se entender, entender da própria vida, do corpo e da mente do que o próprio indivíduo. Logo, incentiva-se este *conhecer-se* para que a pessoa viva melhor.

O “desenvolvimento da sensibilidade é o desenvolvimento da consciência daquilo que sentimos – é o desenvolvimento da própria consciência” (JAHARA-PRADIPTO, 1991 p. 18).

A própria atenção à respiração é tida como uma maneira de tornar-se consciente de si mesmo, pois o indivíduo pode ser orientado a observar as sensações corporais que surgem no momento da respiração. Sem que se julgue ou tente modificar a respiração – o que é difícil – o importante é estar consciente da mesma, perceber o ritmo, os limites, a leveza, a dificuldade, o cansaço, a pressão, a temperatura, etc.

São processos aos quais o indivíduo aprende a dar mais valor a si mesmo e ficar mais à vontade com o próprio corpo. “Sensível ao corpo, você entra em sintonia com as coisas mais sutis, com as camadas mais profundas, com a sabedoria do corpo. Você observa mais cedo os desequilíbrios” (KNASTER, 1996, p. 162). Estando mais sensível a si mesmo, saberá se cuidar para prevenir eventuais desequilíbrios e, quando necessário, saberá colaborar com o profissional especializado para que trabalhem juntos no processo de educação, comunicação ou cura.

Segundo JAHARA-PRADIPTO (1991, p. 47).

É a partir do desenvolvimento da nossa clareza interior, da nossa capacidade de captar claramente o que sentimos que passamos a saber o que é de fato bom para nós (...). A saúde, então, é vista como uma

conseqüência de um trabalho de desenvolvimento da perceptividade.
(...) O objetivo da vida não é ter saúde – precisamos ter saúde para que nossa vida possa se realizar. Saúde é um meio, algo necessário – mas não é o objetivo final.

Knaster (1996) criou o termo “caminhos corporais” para designar o trabalho corporal que abrange tanto a terapia e a educação, quanto o relaxamento. A autora escolheu o termo “caminho” (way) porque ele sugere um percurso ou processo. Em quaisquer dos caminhos corporais escolhidos, estar consciente do próprio corpo é a ferramenta primordial para o processo de desenvolvimento e cura.

A maioria das pessoas responsáveis pela sistematização de algum processo de mudança, dentre as práticas de conscientização corporal, iniciaram-na porque buscavam soluções para seus próprios problemas.

Como exemplo podemos citar o educador somático Moshe Feldenkrais, criador da “Integração Funcional” e “Consciência Através do Movimento”, que teve um problema de joelho e precisaria ser operado. Trabalhou um tempo em navios e por causa da sua posição de andar, acabou piorando. Não querendo operar, criou por si mesmo novas maneiras de andar e apoiar o joelho pra que não sentisse dor. Estudou cinesiologia, anatomia, biomecânica e etc, para entender o movimento. Feldenkrais trabalha com repetições de movimento, até que o movimento repetido crie consciência e, através da consciência o aluno consiga repetir o movimento por conta própria.

Elsa Gindler, por exemplo, curou-se de uma tuberculose que a atingiu aos 20 anos. O médico disse que teria pouco tempo de vida. Ela pegou livros de respiração e começou a praticar. Abandonou os livros e criou seu jeito, ligado ao todo e, a partir daí, criou o seu método. Curou-se.

Meir Schneider tem uma história de vida e de luta para curar-se de uma cegueira congênita. Viajou para vários países, passou por sete cirurgias, estudou diversas terapias e desenvolveu métodos de exercícios para melhorar a capacidade do próprio corpo, baseados no trabalho de um médico americano, Dr. Willian Bates, que já havia buscado estes fundamentos na medicina hindu. Schneider conseguiu atingir 70% da visão através desses exercícios (alguns gerais e outros específicos para a musculatura do globo ocular).

O que temos hoje dentro da medicina tradicional ocidental, são, muitas vezes, maneiras de tratamento onde o indivíduo fica cada vez mais dependente do profissional especializado para curar-se de suas moléstias. Não se incentiva a auto-cura. As próprias Unidades Básicas de Saúde (UBS), que foram criadas no intuito da manutenção da saúde são hoje centros de doença.

Os profissionais especializados nos caminhos corporais acreditam que se possa conquistar melhor funcionamento mental e emocional através das mudanças físicas, e vice-versa.

Despertar para o próprio corpo faz com que o indivíduo desperte também para os seus estados emocionais – princípio este das práticas holísticas, onde todas as estruturas se ligam e se influenciam mutuamente. Knaster (1996) relata a experiência da escritora feminista Gloria Steinem, ao ministrar palestras e pedir para que as pessoas se levantem da onde estão sentadas e percebam-se na sua postura. Muitas das mulheres se percebem com os pés juntos, cabeça para frente, braços cruzados e corpo de forma a ocupar o menor espaço possível. Já os homens, em sua maioria, posicionam-se com os pés afastados, braços ao lado do corpo e cotovelos afastados para ocupar o maior espaço possível. Tudo isso para demonstrar que a postura pode revelar o estado mental do

indivíduo e a confiança em si mesmo, já que se pedíssemos para que trocassem de postura, as mulheres imitando os homens provavelmente se sentiriam mais fortes e, a troca feita para os homens lhes traria sentimento de sensibilidade ou fraqueza.

É neste sentido, na importância dada ao corpo e as suas interações, que tantas abordagens dentro dos caminhos corporais se atentam para o sentido proprioceptivo e para o redespertar e ampliar da capacidade de se conhecer.

Mas este trabalho é pautado num processo onde o tempo de prática e observação de si mesmo são os melhores elementos para a conquista de uma melhor qualidade de vida. O sentir-se *insensível* já é o início de um processo, porque o indivíduo consegue perceber-se na sua própria insensibilidade. Por isso, tudo é gradativo e lento, uma conquista constante.

2.5.2 Atividades Suaves (Yara Lacerda)

Nas atividades suaves / alternativas / holísticas, há um trabalho de introspecção de cada indivíduo, onde se preza pela sua consciência corporal, sensibilização tátil, auditiva e visual e para o direcionamento do resgate de sentimentos sublimes, de percepção de si, do outro e do mundo.

Na prática, as atividades brandas ou suaves, caracterizam-se pela lentidão na execução dos movimentos, não sendo violentas, competitivas ou exigindo grandes esforços físicos.

As atividades são desenvolvidas em grupo, onde o outro não apresenta qualquer perigo, não é uma atividade de disputas como nos esportes tradicionais. O outro é um facilitador do processo, todos fazem parte do mesmo time, onde o ritmo de cada um é

respeitado, não há cobrança por resultados, não há final da partida porque o trabalho é lento, contínuo e gradativo e, há sempre novas e diferentes descobertas sem uma seqüência determinada, não há o certo e o errado.

Lacerda (1995, p. 04) defende como propósito do trabalho das atividades definidas por ela como “atividades suaves”, a influência na “relação com os modos dos indivíduos se verem, se construírem; com a procura de valores, objetivos e relacionamentos com o próprio corpo, com a mente, com os outros”.

A mesma autora ainda relata que a cultura ocidental tem se apropriado, há poucas décadas, de técnicas de origem oriental, para produzir formas autônomas, de maneira organizada, de propostas de movimentações suaves, que visam proporcionar bem estar físico e mental, auto-conhecimento e integração.

Estas mudanças ou novas incorporações, não são conquistadas simplesmente de maneira inconsciente. São necessários processos de mudanças no cotidiano, com visão crítica em relação à própria cultura, à política educacional, às ações no plano individual e coletivo, para que estas, possibilitem micro “revoluções no cotidiano”. Lacerda (1995) interpreta a expressão “revolução do cotidiano”, como um processo de transformações lentas e gradativas do indivíduo. Lovisolo (1990, apud LACERDA, 1995, p. 31) afirma que a revolução deixa, neste momento, de significar uma derrubada de poder. Ela passa a ser entendida como modificações profundas que atingem a vida das pessoas, que, por mais simples que elas pareçam ser, provocam mudanças de hábitos, de pensamentos, de visão do mundo e de relacionamento entre as pessoas.

2.5.3 Eutonia

A *Eutonia* foi criada por Gerda Alexander (1908-1993).

Primeiramente, este foi um método de relaxamento, posteriormente transformado em processo de aprendizado sensório-motor ou método de conscientização mental-corporal.

Uma referência bastante conhecida de Gerda Alexander é seu livro “Eutonia: um caminho para a percepção corporal”.

A palavra *Eutonia* – tensão ou tonicidade bem equilibrada - vem da composição do prefixo *Eu* – bom, correto, harmonioso – e da palavra latina *Tonus* – tensão, tônus.

Knaster (1996, p. 152), ao comentar sobre a Eutonia de Gerda Alexander, escreve que:

O ponto central da EGA é trabalhar com o equilíbrio do tônus de todos os tecidos, da pele e músculos aos órgãos e glândulas. O objetivo é aprender a soltar fixações do tônus (por exemplo, grupos de músculos que continuam tensos, mesmo em repouso) e substituí-las por flexibilidade, o que permite que todos os graus de tonicidade, do repouso à atividade, sejam usados com eficiência e discernimento.

A eutonia baseia-se na tomada de consciência da unidade psicofísica do ser humano. Esta tomada de consciência não visa eliminar ou fazer com que desapareçam as tensões, mas sim, estabelecer uma tensão harmoniosa, num equilíbrio das diferentes tensões presentes do corpo, um equilíbrio geral do tônus.

Alexander (1983) parte do pressuposto que todo pensamento, mesmo que abstrato, irá repercutir em todo o organismo de forma real, compartilhando de uma

visão holística sobre o corpo. Então, a eutonia irá basear-se no desejo de criar uma forma de ensino capaz de proporcionar a cada pessoa uma forma de desenvolvimento próprio e da sua própria personalidade que, mesmo nas vivências mais sutis, proporcionará sensibilidade superficial e profunda, na constante e eterna aprendizagem sobre si mesma e sobre o que a cerca.

O professor de EGA (Eutonia de Gerda Alexander) irá instigar o indivíduo a tornar-se mestre em auto-sensação e conhecimento, para que ele se torne cada vez mais consciente sensorialmente e conquiste cada vez mais um maior contato pessoal, social e cosmológico.

A eutonia baseia-se principalmente no sentido do tato.

O tato é o sentido que nos fornece informações de tudo ao nosso redor, seja no aspecto físico (espessura, pressão, consistência); na comunicação não verbal (carinho, dor, agressão) ou nas sensações exteriores sentidas nas camadas mais superficiais da pele.

Porém, estas experimentações para a auto-sensação e conhecimento, não têm como objetivo a intervenção direta, como por exemplo, na respiração – tida como extremamente importante na conquista deste equilíbrio. As intervenções são feitas de modo indireto nas funções vegetativas.

Como exemplo prático podem ser citadas algumas atividades, como: a) deitar no chão, sentindo a respiração, a pele e a forma do corpo, assim como a sua própria relação com o chão; b) explorar certa parte do corpo, como por exemplo, os pés, sentindo-o, explorando-o com as mãos, objetos, ou simplesmente percebendo as informações proprioceptivas. O simples ato de atentar-se para si mesmo, para sua respiração, para o

quê e como está tocando (sua espessura, superfície, etc), são formas de iniciar um trabalho para a autoconsciência íntero e exteroceptiva.

Desta forma o indivíduo estará despertando aquela parte do corpo, ao mesmo tempo em que desperta sua atenção para a mesma.

Na condição de professor, este irá sugerir experiências para que o indivíduo tome consciência das sensações envolvidas a qualquer momento, desde as mais grosseiras até as mais sutis, desde o batimento cardíaco e a respiração até a maneira de se sentar e estar de pé. No sugerir as experiências, o professor não irá perguntar se, por exemplo, a respiração está lenta ou rápida, abdominal ou torácica, e sim, simplesmente pedirá para que o aluno sinta os movimentos, a duração, a frequência e a localização da sua respiração.

Para o trabalho de eutonia, o contato com o outro é de extrema relevância, pois será ele que irá proporcionar “informações precisas sobre suas necessidades de diminuição, estimulação ou harmonização das tensões para restabelecer o equilíbrio do corpo” (ALEXANDER, 1983, p. 20).

Este equilíbrio é uma busca constante e dinâmica, não é possível conquistá-la de maneira definitiva. A cada conquista, novas experiências através do sensível são vivenciadas e outras novas são estimuladas, acrescentando e estimulando o repertório do indivíduo, sendo este um objetivo da Eutonia, para que o indivíduo possa ser sujeito e objeto de constante transformação (ibid).

Qualquer transformação não será imposta pelo professor ou pela própria pessoa, mas será adquirida no momento em que o indivíduo começa sentir novas necessidades ou a perceber melhor bem estar com determinadas atitudes e posições, passando a incorporar este novo hábito.

Na eutonia não é ensinado o correto, mesmo porque, para Alexander não há o certo e o errado, seja na respiração, no modo de andar, sentar, levantar, deitar ou fazer qualquer tipo de movimento. O importante é utilizar toda a força de modo eficiente, sem esforço desnecessário e com naturalidade.

Segundo Alexander (1983, p. 22), na eutonia o “movimento é caracterizado pela leveza na execução e o emprego de pouca energia mesmo para rendimento dinâmico”.

A mesma autora escreve sobre as “posições de controle” como uma forma de trabalho da eutonia, pois através destas posições em que é exigida certa flexibilidade articular é possível perceber os pontos de tensão em poucos minutos. As posições exigem elasticidade muscular e, quando estas são dificultosas, não são possíveis ou causam dor, o indivíduo se conscientizará da tensão ou do desenvolvimento excessivo daquela parte do corpo, pois a falta de mobilidade estará presente.

A “base” da eutonia é justamente a consciência das sensações, por isso também a presença das “posições de controle”, que ajudam nesta busca da autopercepção.

2.5.4 A Respiração

Schneider (1998), no livro “O manual de autocura: método self-healing” inicia o primeiro capítulo do seu livro com o tema “respiração”. Segundo o autor, esta é a função mais vital de qualquer ser vivo. “Melhorar a respiração, automaticamente, melhorará todas as outras funções físicas” (ibid, p. 03), porque, com oxigênio insuficiente, há enfraquecimento do corpo e diminuição de todas as suas atividades.

Na respiração lenta e profunda há melhora da circulação e o sangue leva oxigênio e nutrição para as células de forma mais eficaz. Já na respiração superficial, o

sangue levado não está rico em oxigênio e o inverso acontece – as células ficam em deficiência de nutrientes.

Schneider (1998, p. 04) idealiza a respiração como um instrumento de cura, vendo nela efeitos imediatos e eficazes como “calmante, energizante e clarificador sobre a mente e o corpo”. Uma respiração lenta e profunda pode, então, acalmar o indivíduo, já que o corpo reflete as emoções e vice-versa. Uma pessoa calma consegue agir de maneira não impulsiva e observar de forma mais clara a situação que está envolvida ou que pretende julgar.

Talvez, a respiração seja assunto freqüente hoje em dia porque as pessoas estão passando por grandes períodos de estresse e pouco se atentam para si mesmas. A correria do dia-a-dia, principalmente nas grandes cidades, faz com que as pessoas distanciem-se cada vez mais de si mesmas, ou seja, tenham cada vez menos tempo de se cuidar.

E é justamente este estresse prolongado que irá reforçar o padrão de respiração superficial, inconstante e rápida, considerada uma respiração não saudável.

A respiração é abordada em diversas práticas corporais, seja de forma direta ou indireta.

Na eutonia de Gerda Alexander, a respiração é abordada indiretamente, ou seja, a autora prefere não interferir de maneira direta na respiração de seus alunos, alegando que, ao eliminar fixações de tônus musculares, relaxando as tensões, a respiração atinge plenitude inconscientemente.

Se conseguirmos eliminar essas tensões, a respiração se normaliza por si. Se, pelo contrário, fazemos exercícios respiratórios voluntários, essas inibições são aparentemente desfeitas num movimento respiratório mais amplo, mas reaparecem com a respiração

inconsciente no momento em que suspendemos os exercícios.
(ALEXANDER, 1983, p. 16).

Então, se a pessoa só mantém sua respiração adequada quando está fazendo-a voluntariamente, logo, na maior parte do tempo estará respirando de forma deficiente, sem readaptar sua intensidade e sua frequência.

Lowen (2001) inicia o capítulo sobre *Respiração*, no seu livro “A Espiritualidade do Corpo”, escrevendo que a intensidade que sentimos quanto ao direito de ser uma pessoa, reflete na qualidade da respiração que temos. Segundo o autor, se respirássemos tão naturalmente quanto os animais, estaríamos sempre energizados e pouco sofreríamos com cansaço ou depressão crônica. Porém, o que acontece é que muitas pessoas limitam a plenitude e profundidade da respiração, fazendo com que esta tensão muscular reduza seu nível de energia e, conseqüentemente, diminua a vivacidade deste corpo em sua inteireza.

A respiração tem relação direta com a excitação do corpo. Logo, se o indivíduo está calmo e relaxado, a respiração é mais lenta e suave, assim como o indivíduo excitado mantém sua respiração mais rápida e intensa. As mesmas mudanças ocorrem quando o indivíduo está triste, com medo ou tenso.

A respiração muda de acordo com as condições internas e externas do indivíduo e ele pode tentar melhorar o seu estado “corporal” se conseguir trabalhar com a respiração normalizada. Com ela mais lenta e profunda é possível acalmar-se com maior facilidade numa situação de medo ou angústia.

Lowen (2001) observou que a maioria das pessoas mantém uma respiração superficial, concentrando os movimentos respiratórios no tórax e no diafragma, e este último, na maioria das vezes é reduzido, forçando os pulmões a se expandirem. A caixa

torácica é bastante rígida, logo, o indivíduo deverá fazer muito mais força para expandi-la do que faria para expandir a cavidade abdominal. A explicação apresentada por Lowen (ibid) para esse esforço “desnecessário”, já que uma respiração abdominal também é mais eficiente na absorção de oxigênio, é que a respiração está diretamente ligada a sentimentos e, tendo uma respiração profunda, os indivíduos estariam sempre em contato mais estreito com os seus próprios sentimentos. Quando a respiração se dá de forma superficial, reprimem-se os sentimentos relacionados ao abdômen.

Sentimentos como os de raiva, tristeza, prazer e desespero estão diretamente associados à movimentação abdominal. “As crianças logo aprendem que, encolhendo a barriga e endurecendo-a, é possível suprimir penosos sentimentos de mágoa e tristeza” (LOWEN, 2001, p. 52).

Reich, observando a resistência de alguns de seus pacientes para expor o que lhes angustiava, observou que a respiração tinha grande influência na maneira do indivíduo se portar durante as consultas. Por isso, passou a dar maior atenção a este fato e pedir para que seus pacientes respirassem livremente. Assim, os pensamentos e sentimentos do paciente começavam a ser demonstrados de forma menos embaraçosa.

Uma observação também já feita por mim, tanto nas aulas regulares de Educação Física na escola, quanto nos grupos de gestantes é que a respiração das pessoas realmente se concentra numa respiração costal e torácica e é bastante difícil qualquer tipo de mudança, mesmo que com interferência consciente na respiração.

Lowen (2001), em seu livro, escreve sobre as observações de Margareth Ribble, uma pediatra que encontra na amamentação uma relação com a respiração do indivíduo mesmo depois de adulto. Ribble (apud LOWEN, 2001, p. 62) “descobriu que, quando um bebê é desmamado prematuramente – isto é, antes de completar um ano de vida –

sua respiração torna-se superficial e irregular”. A criança, não podendo restabelecer ligação com o peito da mãe e tendo que suprimir seus desejos e evitar a dor, acaba por retesar os músculos da garganta, o que na idade adulta aparecerá como um hábito que persistiu, afetando a respiração.

O mesmo autor ainda lembra que está escrito na Bíblia que ao criar o homem, Deus pegou um pedaço de barro e insuflou-lhe a vida, dando ao oxigênio um aspecto bastante milagroso ou divino!

Montanhér (2001) desenvolveu um trabalho abordando as práticas do “Sistema Rio Abierto”, com mulheres, num posto de saúde, com o intuito de abordar a concepção da conscientização e presença corporal em instituições ligadas à saúde. Neste trabalho, o que a autora percebeu, entre outros, é que “ao relaxar, a respiração mais profunda e a confiança no grupo vão possibilitando o “entregar-se”, o exercício vai ganhando qualidade, há o benefício do descansar, do experimentar estados físicos e emocionais mais harmoniosos” (ibid, p. 74, aspas da autora). Esta observação através da prática reforça a importância da respiração quando o objetivo é o autoconhecimento e a transposição desta percepção para a qualidade de vida do indivíduo – estados físicos e emocionais mais harmoniosos -, fatos também relatados por Lowen (2001) e Alexander (1983).

Quando se fala em trabalho de parto, logo visualizamos a gestante sendo amparada e alguém pedindo para que ela faça a respiração “cachorrinho”. Na verdade esta forma de respirar tem o intuito de fazer a gestante se concentrar em outra coisa que não seja a dor, e não o intuito de facilitar o parto. Esta respiração curta – entrada e pouca saída de ar – é uma insistência numa respiração incompleta. Bertherat, M.; Bertherat, T. e Brung, P. (1997) escrevem que este tipo de respiração é desagradável

para qualquer indivíduo e torna-se insuportável para a gestante, pois, com os pulmões cheios de ar (quase não se solta ar na expiração) e as costas arqueadas, o diafragma quase não tem movimentação e a saída do bebê será prejudicada. Com a mobilidade da musculatura das costas é possível a mobilidade do diafragma e, com a mobilidade do diafragma a mobilidade do períneo também é facilitada, melhorando, assim, a saída do bebê.

No livro “Quando o Corpo Consente”, de Bertherat, M.; Bertherat, T. e Brung, P. (1997), M. Bertherat escreve sobre a sua gestação e suas dúvidas e aflições neste período. Paralelamente, T. Bertherat e P. Brung acompanham este período oferecendo informações e sugestões de exercícios que podem ser feitos durante a gestação e durante o trabalho de parto. Nestas sugestões de atividades, incluem-se exercícios respiratórios, de relaxamento, alongamento e percepção corporal. São apresentados no livro tanto a importância fisiológica da respiração, como o surgimento do aparelho respiratório no embrião.

Muitas outras práticas trazem a respiração como foco para as aulas. A Ioga é um exemplo bastante forte em termos de exercícios respiratórios, porém, esta abordagem não será tratada aqui.

2.5.5 A Massagem

Dependendo da técnica utilizada, a massagem pode servir para relaxar espasmos musculares, diminuir a tensão do corpo, aumentar a circulação, reativar nervos, promover uma respiração mais profunda, aumentar amplitude de movimento, aperfeiçoar a digestão, equilibrar as concentrações de líquidos através do corpo, regular

e equilibrar a temperatura corporal, liberar emoções que estão presas no corpo em forma de tensão, estimular nervos sensoriais para melhora da ação motora e regenerar ossos e músculos (DAVIS, 1991; FRITZ, 2002; KNASTER, 1996; MONTAGU, 1988; SCHNEIDER, 1998).

Porém, apesar de serem vários e importantes os benefícios de cura proporcionados pelos efeitos fisiológicos da massagem, o intuito deste trabalho foi enfocar apenas alguns deles.

O toque é a base da massagem e este é uma das formas mais profundas de comunicação. Através dele podemos transmitir estados emocionais e intenções (ansiedade, agonia, tensão, confiança, autenticidade, empatia, medo, leveza, aceitação, respeito, entre outros).

Há quem diga que a massagem está presente desde os primórdios da humanidade. Segundo Fritz (2002), crê-se que a massagem foi descrita na primeira vez cerca de 2000 a.C.

Porém, na história da humanidade a massagem nem sempre foi vista com bons olhos. Isto era determinado conforme a sociedade e a concepção de corpo presente na mesma. A igreja católica, por exemplo, ditou por muito tempo os costumes bons e ruins (pecados ou não) da sociedade e, sendo o corpo visto como morada do pecado por muito tempo, isto acabou por prejudicar qualquer tipo de sensação prazerosa ou erótica que o corpo pudesse proporcionar.

Knaster (1996) cita que muitas das “bruxas” queimadas nas fogueiras usavam massagem em seus trabalhos como parteiras ou como agentes de cura. A mesma autora ainda escreve que, apesar da pressão da igreja, no século XVII alguns médicos reavivaram os interesses pelos benefícios proporcionados pela massagem. Já no século

XX, com a proliferação dos métodos alternativos de tratamento, a massagem ganhou bastante força enquanto terapia alternativa, fazendo parte também do treinamento de enfermeiras e ganhando espaço no desenvolvimento da fisioterapia durante a Primeira Guerra Mundial. Porém, com o tempo, o custo do serviço médico aumentou e o tempo disponível para cada paciente ficou cada vez mais escasso, então, as técnicas de manipulação foram dando espaço aos tratamentos oferecidos pelo constante avanço tecnológico.

A massagem disponibiliza para quem a pratica e para quem a recebe, uma importante maneira de consciência sensorial. É importante ressaltar que independentemente da massagem sempre há uma troca, ou seja, quem faz a massagem também está sendo tocado, assim como quem recebe a massagem também é responsável por um tipo de toque.

É neste estado de calma e alerta que o indivíduo estará mais atento a onde ele se contrai e onde ele se limita, podendo então alcançar mudanças, não porque alguém está indicando ou porque a própria pessoa está querendo, mas sim, porque o próprio indivíduo passa a sentir necessidades diferenciadas e opta por novas atitudes (KNASTER, 1996).

Schneider (1998) afirma que para ele a massagem deveria tornar-se disponível para todas as pessoas, como uma necessidade diária, assim como o alimento, o sono e o escovar os dentes.

Para esta massagem tida como uma necessidade diária, há a possibilidade da realização de uma automassagem, ou seja, o próprio indivíduo irá se massagear, provocando assim, uma possibilidade de se conhecer melhor – testar toques leves, fortes, dinâmicos, lentos – e se aceitar melhor também. A automassagem também é algo

a ser aprendido, já que para sua melhor eficiência, o indivíduo deve treinar sua sensibilidade, força, coordenação e flexibilidade das mãos e de todas as partes do corpo utilizadas na massagem.

Na gestação, a mulher precisa se adaptar ao novo corpo que está em processo de mudanças. E, um dos cuidados bem vindos à futura mamãe é a oportunidade de se confortar com uma massagem relaxante, já que é também neste momento que a gestante se depara com fortes dores nas costas, pernas, pés, pescoço e ombros. Por melhorar a circulação, a massagem pode ajudar nos problemas de inchaço nas pernas e pés, no alongamento dos músculos e flexibilidade das articulações, na melhor disposição e, conseqüentemente, menor cansaço.

Mesmo para a mulher que neste período não sente dores em lugares específicos, a massagem funciona também como tônico, para que ela se sinta mais disposta e é uma maneira dela aprender a relaxar para um melhor processo de parto. “Ao sedar o sistema nervoso, a massagem favorece a liberação de endorfinas, levando a um estado de relaxamento profundo que afeta também o bebê no útero” (KNASTER, 1996, p. 184).

Assim como a massagem pré-parto é bastante conhecida e praticada, a massagem pós-parto também traz muitos benefícios à mulher, pois alivia a tensão e o cansaço de esforço do parto, ajuda a remodelar o corpo e tonificar o útero, e previne a fraqueza dos músculos que estiveram inativos, fortalecendo-os (ibid.).

Além desses efeitos em nível fisiológico, a importância do toque da mulher com ela mesma e com o parceiro, é que este traz uma maior confiança em si mesma e melhor aceitação do próprio corpo. Esta é uma fase em que, muitas vezes, a mulher se sente feia, desajeitada, gorda e rejeitada, por isso, maneiras dela se sentir melhor serão sempre bem vindas, afinal, o bem estar da criança também depende do bem estar da mãe.

A automassagem da gestante é o momento que ela reserva para si mesma e para o bebê, é um momento de comunicação entre a mãe e a criança.

A massagem traz benefícios belíssimos não só para a mãe, como também para criança, que se beneficia em muito com o contato corporal. Tanto Montagu (1988), quanto Davis (1991) escreveram livros com estudos aprofundados sobre o toque, seus efeitos fisiológicos e psicológicos e seus aspectos sociais.

Após o nascimento da criança, a massagem deve continuar e deve ser feita também na criança. O toque entre os pais e a criança irá fortalecer os vínculos afetivos na família. É uma forma de conhecer melhor a criança e adquirir confiança para tomá-la nos braços e embalá-la.

A criança aprenderá o valor do toque de acordo com as experiências que ela vivenciar durante a sua infância. Se o toque a que ela for exposta for agressivo, punitivo ou abusivo, logo, as sensações a ele relacionadas serão desagradáveis. Por outro lado, o contrário também passa a trazer benefícios a quem o vivencia. Por exemplo, o toque que é feito de forma que transmita confiança, respeito, carinho e atenção, trará à criança aspectos positivos relacionados ao contato corporal e à sua própria autoconfiança.

Segundo Knaster (1996), nos últimos vinte anos a massagem em bebê está sendo bastante difundida no Ocidente principalmente porque o médico Frederic Leboyer publicou um ensaio fotográfico de uma mãe indiana massageando o seu bebê. Fato este bastante comum na Índia, Ásia e Ilhas do Pacífico. Por conhecimento trazido através da prática e da tradição, essas mães perceberam que massageando seus bebês, eles cresciam fortes e saudáveis, beneficiavam-se no seu desenvolvimento físico, mental e neurológico quando prematuros, e apresentavam benefícios na sua digestão, resistência

a doenças, melhora na coordenação motora, postura, equilíbrio, hiperatividade e desempenho na escola.

2.5.6 O Relaxamento

Dentre as práticas citadas, o relaxamento é a que menos exige treino e mais rápido apresenta resultados, mesmo porque, nas várias práticas citadas é possível atingir este estado corporal.

Ele pode ser atingido através da concentração na respiração, da meditação, do trabalho suave ou lento, da massagem, da eutonia, entre outros.

Mesmo sem ter o intuito do tratamento de doenças, outras técnicas de relaxamento acabam por proporcionar ao praticante redução do estresse, melhora na qualidade do sono e até eliminação da insônia, melhoras em casos de depressão, hipertensão, indigestão e ansiedade.

Estas melhoras são conquistadas porque o relaxamento traz benefícios gerais e estes irão refletir também no estilo de vida do indivíduo.

A pessoa que é tensa e ansiosa, por exemplo, com o relaxamento é condicionada a se perceber nas suas tarefas cotidianas mais simples. Ao perceber a tensão, ela tentará mudar o comportamento que a leva àquela atitude. A ansiedade faz com a pessoa coma depressa e isto, conseqüentemente, prejudica sua digestão. As pessoas irritadas e ansiosas acabam, muitas vezes, tendo problemas como a insônia, porque, preocupados em dormir, ficam agitadas, o que acaba por dificultar ainda mais a preparação para o sono. Com o relaxamento, a tendência é diminuir esta ansiedade, as preocupações e o próprio ritmo de pensar e se desligar dos problemas cotidianos. Tudo isto acaba por

facilitar o “pegar no sono” e a qualidade do sono melhora, pois está mais tranqüilo, o que permite melhor descanso.

O que se percebe, infelizmente, é que apesar de ser conquistado de maneira simples e rápida, sem o aperfeiçoamento de técnicas, o relaxamento dificilmente é praticado sem a presença de profissionais especializados em alguma técnica. A justificativa é a falta de tempo e de ambiente apropriado na própria residência.

2.5.7 A Couraça Muscular do Caráter

A couraça muscular do caráter é uma forma que o psicanalista William Reich encontrou para denominar as estratégias de tensão ou padrões de defesa que o indivíduo usa para proteger-se de seus medos, emoções, lembranças, traumas e estresses.

Um exemplo dado por Reich é que a nossa cultura educacional ensina às pessoas que as formas de afeição, toque e carinho são práticas de pessoas fracas, dependentes e indisciplinadas, logo, para encaixar-se nos padrões da sociedade, as pessoas reprimem seus desejos e necessidades dessas práticas. Sem que se perceba, essa necessidade faz com que alguma parte do corpo seja reprimida e enrijecida para que não haja demonstrações de fraqueza. Além de enrijecer os músculos responsáveis por estes sentimentos e necessidades, a respiração também é afetada, pois para a mesma, é necessária à expansão e trabalho em conjunto com vários músculos do abdômen responsáveis por diversos sentimentos. Estes bloqueios criados pelo indivíduo para não demonstrar suas necessidades e desejos verdadeiros, são as couraças definidas por Reich.

Da mesma maneira que se criam formas de se proteger da dor e, para isto anestesiam-se certas partes do corpo, estas mesmas partes anestesiadas que não sentem dor, também não sentirão prazer. Logo, a não exaltação de sentimentos demonstra uma apatia do indivíduo em relação a si mesmo e em relação à vida.

As corações podem ser cultivadas desde criança, por exemplo, quando esta estende os braços pedindo carinho e atenção e é sempre recebida por palavras e gestos ríspidos, trazendo a ela sentimentos negativos em relação àquelas necessidades.

Por estes fatos vivenciados e repercutidos no corpo, que deixam suas marcas, Knaster (1996, p. 155) escreve: “A maioria das terapias corporais e do movimento pressupõe que o corpo tem muita memória, que ele tem história”.

Esta história gravada no corpo é refletida em todas as ações do indivíduo, seja na escola enquanto criança seja no trabalho quando adulto.

A forma como o indivíduo se movimenta, age, respira e mantém a postura, são essências e expressão daquilo que ele é.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1 Natureza da pesquisa

Este é um estudo de natureza qualitativa, que investiga e trata de compreender os fatos apresentados, através do método da pesquisa-ação, que, conforme Thiollent (1994, p. 14):

É um tipo de pesquisa social com base empírica que é concebida e realizada em estreita associação com uma ação ou com a resolução de um problema coletivo e no qual os pesquisadores e os participantes representativos da situação ou do problema estão envolvidos de modo cooperativo ou participativo.

A partir deste momento se estabelece uma organização coletiva na captação de informações onde o pesquisador, juntamente com os participantes, é responsável por organizar a investigação, seu desenrolar - acompanhando as decisões, ações e toda atividade intencional dos participantes - e também pela avaliação da ação que foi planejada.

Esta constante interação entre pesquisadores e participantes pretende proporcionar a ambos um aumento do conhecimento, ou mesmo sua construção. Nesta pesquisa os participantes têm sempre algo a “dizer” e a “fazer” (THIOLENT, 1994, p. 16, aspas do autor) e é possível estudar os problemas, as ações, as decisões e as tomadas de consciência apresentadas durante o processo.

Os elementos estudados na presente pesquisa, normalmente (a não ser que utilizemos aparelhos e técnicas sofisticadas e de extrema precisão) não são passíveis de serem quantificados, como, por exemplo, sensações, sentimentos, bem estar, qualidade respiratória, disposição, entre outros.

O ponto de partida constituiu-se de uma fase exploratória, onde foi feito um diagnóstico teórico – a partir de uma revisão de literatura - de assuntos como a educação, a mulher gestante e as práticas de sensibilização corporal, para que estas informações fornecessem subsídios – idéias, hipóteses, diretrizes - para estabelecer as metas de ação, orientar a pesquisa e as interpretações. O aporte teórico-conceitual esteve presente em todo o desenvolvimento da pesquisa. Além do diagnóstico teórico, as observações empíricas e as experiências anteriormente vivenciadas pela pesquisadora foram relevantes na elaboração e acompanhamento das aulas.

Não existiu uma regra pré-estabelecida para o trabalho prático, pois este dependeu do andamento e disponibilidade do grupo, das dificuldades, facilidades, preferências, intuições e habilidades da pesquisadora.

O recurso utilizado para o acompanhamento e discussão dos elementos apresentados foi a análise do discurso. Segundo Bardin (2004, p. 207) “esta técnica de análise inscreve-se numa sociologia do discurso e procura estabelecer ligações entre a

situação (*condições de produção*) na qual o sujeito se encontra e as manifestações semântico-sintáticas da superfície discursiva”.

Na presente pesquisa, as participantes encontravam-se em uma situação especial por se apresentarem no período de gestação, e os encontros proporcionaram-lhes uma condição de ambiente diferenciado por estarem participando de vivências corporais suaves que visavam a sua sensibilização para o toque em si próprias, para com a criança que estavam gerando e para com o futuro bebê. Sendo estas as condições das participantes, os conjuntos de discursos observados foram específicos desta população naquele dado momento.

A análise do discurso na presente pesquisa tratou de compreender o significado do que foi observado e relatado no decurso dos encontros, fazendo conexões com o discurso teórico presente na revisão de literatura.

O discurso das gestantes foi apresentado através de descrições individuais, seja decorrente das vivências corporais ou da percepção das mesmas sobre sua condição de mulher gestante.

Neste contexto, a pesquisa-ação foi escolhida com a proposta mais viável, pois através dela é possível buscar soluções, compreender e “estudar dinamicamente os problemas, decisões, ações, negociações, conflitos e tomadas de consciência que ocorrem entre os agentes durante o processo de transformação da situação” (THIOLLENT, 1994, p. 19).

3.2 Seleção dos participantes

As participantes deste estudo foram mulheres gestantes que estavam em acompanhamento pré-natal na Unidade Básica de Saúde (UBS), na Vila Cristina e no Clube de Mães Nossa Senhora das Graças, na Vila Alemã - ambos no município de Rio Claro/ SP. Em princípio divulgou-se a formação de um grupo para gestantes até o 5º mês de gravidez na UBS – Vila Cristina -, onde o chamativo foi a formação de um grupo para aulas de massagem, relaxamento, exercícios respiratórios e vivências corporais suaves.

O segundo e o terceiro grupos estabeleceram-se no Clube de Mães Nossa Senhora das Graças – em Rio Claro/ SP, grupos estes já formados devido aos encontros regulares para o curso pré-natal para gestantes.

3.3 Procedimentos do trabalho prático

No grupo 1, da UBS – Vila Cristina -, as aulas foram divulgadas através de cartazes na própria UBS, onde as gestantes fazem acompanhamento médico pré-natal. Uma lista de gestantes interessadas nas aulas foi feita na própria UBS, as quais, foram posteriormente contatadas para a escolha do melhor dia e horário para as aulas. Feita a listagem, o trabalho foi iniciado nas próprias dependências da UBS, e ocorreu uma vez por semana, com aulas de uma hora e meia de duração – em média -, durante três meses (25 de março a 23 de junho de 2004), o que totalizou 11 (onze) encontros. O grupo formado, a princípio com inscrição de seis gestantes, teve participações permanente de uma gestante, sendo somente as aulas com esta gestante consideradas para análise das

coletas. As outras inscritas alegaram incompatibilidade de horário, problemas pessoais (não ter com quem deixar o outro filho) ou mesmo não compareceram em nenhuma reunião apesar da inscrição ter sido feita.

Nos grupos 2 e 3 do Clube de Mães Nossa das Graças, o contato foi feito com a pessoa responsável por coordenar o curso pré-natal para gestantes, a qual se mostrou bastante receptiva à proposta do trabalho. O trabalho foi desenvolvido após as aulas regulares do curso, uma vez por semana, com duração de 45 minutos – em média -, por três meses e vinte dias (agosto a novembro de 2004), no grupo 2, num total de 13 encontros e, por três meses no grupo 3 (março a junho de 2005), num total de 16 encontros. Nestes dois grupos houve oscilação de presença das gestantes por motivos diversos, como o calor excessivo, chuva e dificuldade de transporte para se locomover até o local dos encontros, consulta médica no horário da aula, mal estar devido à gravidez e repouso a pedido do médico. O grupo 2 teve 8 (oito) participantes e o grupo 3 teve 10 (dez) participantes.

3.4 Coleta de dados

Na fase exploratória, primeiramente as participantes responderam um questionário diagnóstico (em anexo), com questões referentes às características pessoais das participantes - identificação pessoal, situação conjugal, nível de escolaridade, se tinha mais filhos e se trabalhava fora -, à concepção das mesmas sobre como estavam se sentindo no momento (físico, emocional, psicológico) e sobre suas concepções de toque e contato corporal entre as pessoas.

Neste momento o intuito foi identificar as participantes e tomar contato com algumas de suas características para delinear as metas de ação e as possíveis resistências, aceitações e anseios em relação às vivências e às suas condições de “mulheres gestantes”.

Posteriormente foram desenvolvidas vivências corporais com abordagens nos seguintes temas: respiração, relaxamento, contato corporal, percepção corporal e massagem.

No decorrer das aulas o diálogo foi constante, com informações, perguntas, sugestões, dúvidas e comentários, com a finalidade de conhecer, refletir e compartilhar sobre as sensações, sentimentos e dúvidas levantadas no decorrer dos encontros.

Os dados para a análise foram coletados através do questionário inicial; de “diário de campo” da pesquisadora, onde foram anotadas as observações e percepções das aulas e, os comentários feitos pelas gestantes; e dos relatos em aula escritos pelas mesmas.

No decorrer das aulas houve momentos de reflexão sobre qual o objetivo e qual a importância das vivências desenvolvidas.

3.5 Procedimentos para análise dos dados

Os discursos analisados foram pautados nos relatos de observação da pesquisadora feitos logo após o término das aulas, nas respostas das gestantes no questionário inicial e nos seus relatos transmitidos oralmente e por escrito no decorrer das aulas.

Os aspectos significativos do discurso foram analisados e discutidos com os elementos encontrados na literatura.

A análise dos discursos foi organizada em 3 momentos: 1) observação dos discursos: foi feito um diagnóstico dos elementos mais significativos apresentados no decorrer dos encontros; 2) interpretação e discussão dos discursos: foi feita uma releitura dos elementos diagnosticados no decorrer das vivências relacionando-os e discutindo-os com os subsídios teóricos apresentados na literatura e nas “questões a investigar”, constantes no Capítulo I, p. 13; 3) considerações finais: busca da essência (síntese da revisão de literatura e da pesquisa de campo) da pesquisa.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS DISCURSOS

Para que fosse possível uma discussão mais aprofundada do trabalho prático desenvolvido, fez-se necessária a descrição dos conteúdos das mensagens observadas no decorrer do trabalho de campo (aulas com as gestantes), para que fosse possível obter indicadores qualitativos para nortear e esclarecer as significações dos discursos das gestantes (BARDIN, 1977).

Seguem-se, então, os discursos observados através das respostas do questionário inicial, comentários, discussões e observações do decorrer das aulas com as gestantes participantes dos encontros.

Os discursos foram agrupados conforme suas relações com as vivências corporais e conforme a relação do trabalho corporal, a educação e a transferência de aprendizagem – das aulas para o cotidiano.

1) RELATOS A PARTIR DAS VIVÊNCIAS

1.1 RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO:

I) Tema da aula: *Concentração na respiração e meditação* – as gestantes foram instruídas a perceber a própria respiração quanto ao ritmo, frequência e intensidade. Em aula, elas ficaram sentadas numa cadeira, de maneira confortável, com os olhos fechados e prestando atenção somente na respiração. Esta atividade pode ser considerada um tipo de *meditação* e o propósito é que a gestante se concentre em si mesma. Foi pedido para que as gestantes fizessem este exercício em casa, no horário que achasse mais conveniente.

a) A gestante (Tal) disse que fez a meditação duas vezes na semana, durante 15 e 20 minutos, respectivamente, à noite. Disse que se sentiu muito bem e que ficou surpresa de não ter acordado nem para ir ao banheiro. No dia seguinte da meditação, disse ter se sentido bem mais disposta. Ela disse conseguir se concentrar na respiração e, a meditação acalmou-a e tranqüilizou-a muito.

b) A gestante (Ed) disse ter feito a respiração/ meditação em casa, conforme exposto em aula. Disse que gostou da experiência e que o bebê também parece gostar, porque ele se mexe. Ela comentou que às vezes faz a respiração mais profunda só pra sentir o bebê se mexendo.

c) A gestante (Lui), ao reclamar que tinha muita insônia e que ficava nervosa por não conseguir dormir, foi instruída a fazer a respiração/ meditação quando acordasse à noite. Em aula, ela disse que estava “fazendo a respiração” sempre que acordava de madrugada e que estava ficando bem mais tranqüila: “Antes eu acordava à noite e ficava com raiva, fazia de tudo para dormir e não conseguia, sabia que no dia seguinte ficaria

cansada. Agora, quando perco o sono fico tranqüila e começo a observar minha respiração e logo durmo, nem percebo”.

d) (Ine) A gestante, ao comparar o início e o final da aula, relata, entre outros, sentir a respiração mais profunda no final da aula.

e) A gestante Kem. relatou não gostar de muito de fazer a respiração pedida (concentração na respiração, sentada e com os olhos fechados), porque se diz muito ansiosa e impaciente e, não consegue prestar atenção somente na respiração.

Considerações:

As gestantes relataram sentir através do exercício de respiração/ meditação melhoras como: sono contínuo, melhor disposição no dia seguinte, maior tranqüilidade e maior percepção corporal ao perceber que o bebê gosta do que ela está fazendo e por isso se mexe – algumas relataram que passaram a fazer a respiração para poder senti-lo o bebê -; outra percepção corporal foi observada quando algumas gestantes disseram perceber os sentimentos que não agradavam e dispersá-los através da concentração na respiração, acalmando-se e conseguindo dormir.

1.2 MASSAGENS, TOQUE E CONTATO CORPORAL:

I) Temas das aulas: *Toque relaxante - massagem nos pés; auto massagem com toques sutis no corpo todo; massagem com material alternativo; relaxamento; contato corporal; massagem em grupo (máquina de lavar, e uma pessoa deitada e as outras em volta, explorando as possibilidades de movimentos dos membros e investigando os diversos tipos de toques); massagem nas costas; percepção corporal.*

a) A gestante (Tal) disse que fez massagem três vezes nos pés da mãe, conforme feita em aula na semana anterior, utilizando o mapa de reflexologia dos pés, fornecido em aula. Disse que a mãe gostou muito da massagem, porém, apesar dela ter pedido, a mãe não fez massagem nela “por preguiça”.

b) “Hoje estava me sentindo pesada e cansada, como se meus pés estivessem mais inchados. Depois, com a respiração mais calma, me senti melhor e, com a massagem, parece que foi tirado um peso das minhas costas. Estou me sentindo mais leve” (Reg).

c) Ao fazer uma avaliação geral das aulas, a gestante (AnP) escreveu: “O que eu gostei mais foi da massagem, porque fico mais relaxada e aqui eu aprendi mais sobre o bebê”.
Considerações: Esta gestante tem 17 anos, está no quinto mês de gravidez e está grávida do terceiro filho. No primeiro ela sofreu aborto espontâneo e, o segundo está com oito meses. Ela vive em uma casa com quinze pessoas e somente o marido e o cunhado trabalham.

d) Na massagem feita em grupo, em que uma das gestantes se deitava ao centro e as outras ficavam em volta explorando as possibilidades de movimentação dos membros e os diversos toques sutis, as participantes relataram sentir muita leveza e ser uma prática relaxante. Uma das participantes (Maril) se mostrou bastante entusiasmada com a atividade e disse que parecia estar nadando, se sentiu muito “solta”.

- e) Ao comentar sobre a auto massagem, a gestante Jos disse que: “A massagem com bolinha foi ótima. É bom saber que nem sempre precisamos de alguém para nos massagear. Meu neném também gostou, pois agora ele está se mexendo”.
- f) A gestante disse que costumava massagear o marido quando ele tinha feito algum serviço pesado. Mas, agora ele está desempregado, então, não tem feito massagem nele (Lui).
- g) “Eu achei muito interessante tudo que eu fiz hoje. A massagem relaxa o corpo e a mente, coisas que em casa a gente nem se importa de fazer” (primeira aula da gestante Reg).
- h) “Massagear o final da coluna (coluna lombar), com bolinhas de tênis, parece deixá-la mais relaxada. Quando, posteriormente, senti o apoio da coluna no chão, ela pareceu estar mais apoiada do que geralmente está, parece que a coluna fica mais reta” (Maril).
- i) Ao ser interrogada sobre a massagem, a gestante (Luz) escreve que gosta de massagear e de ser massageada. No ambiente de trabalho, ela e as amigas ficam massageando uma a outra, mas, “o marido não, porque senão ele pensa em outra coisa”.
- j) No questionário, ao ser interrogada sobre o costume de abraçar e beijar as pessoas, a gestante (Marin) escreveu que só fazia isso às vezes e, quanto ao massagear ou ser massageada, escreveu que não gostava. Um mês após o início das aulas e das respostas no questionário, foi desenvolvida em aula, uma atividade de massagem, em grupo,

através do lúdico (máquina de lavar). Após a atividade, a expressão da gestante chamou a minha atenção, pois parecia bastante singela e sorridente, ao contrário da maioria das outras aulas. Em seu relato sobre a aula, disse que a vivência tinha sido muito boa, que deu vontade de dormir por sentir bastante tranquilidade, que relaxou, que é gostoso e que foi muito bom porque quando estava no centro da atividade não precisou fazer nada.

Em uma aula posterior, a mesma gestante relatou – após aula de massagem - se sentir leve e à vontade. Observou que o nenê estava se mexendo bastante e disse achar que ele também estava se sentindo bem.

l) Foi discutida a importância do toque e as gestantes disseram que o toque é algo cultural, presente de forma diferente em cada sociedade. Muitas vezes o toque não acontece porque as pessoas “não ligam muito pra isso” e tem preconceitos em relação ao mesmo (Kem, Lui, Jos, Mar).

m) Ao ser interrogada sobre o contato corporal, a gestante (Kem) disse gostar muito de abraçar e beijar as pessoas. Sobre a importância do contato ela relata que “é importante às pessoas se tocarem porque cultiva maior proximidade”. No decorrer das aulas, em diversas vezes ela comentou sobre sua proximidade com o pai, comparando sua relação com ele como se ela ainda fosse criança, ao abraçar, beijar e sentar no colo. Já com a mãe, ela não tem tanto contato corporal e se diz mais distante da mesma, pois se considera mais protegida pelo pai e, o irmão, mais protegido pela mãe.

n) A gestante (Mar) comentou que tem contato muito próximo com a sobrinha, abraçando-a e beijando-a muito. Ela acha que toda criança tem esta necessidade e, como a menina não tem este mesmo contato com a mãe, então, acaba apegando-se a ela, “porque a criança precisa ter alguém pra abraçar, beijar e retribuir isso, nem que não seja a própria mãe”.

o) Ao definir como se sente na gravidez atual, a gestante (Den) descreveu estar insegura. Em relação ao toque, carinho e contato corporal, a gestante respondeu que “não é muito de fazer carinho” e que “gosta de abraçar e beijar as pessoas, mas tem certa dificuldade”.

Considerações: Ao conversar com a gestante, ela disse ser muito ansiosa, e que nesta gravidez tem muitos momentos que fica nervosa, irritada, com medo e insegura, apesar de não saber por quê. Ela tem já tem um filho de quatro anos, que dorme todos os dias no seu quarto. Ela e o marido acabaram por colocar o colchão do filho ao lado da cama do casal. Ela relatou que o filho tem medo de “coisas” de baixo da cama e, por mais que mostrassem que não havia nada, a criança não dormia no quarto dela de jeito nenhum.

p) “Agora estou me sentindo muito melhor do que quando cheguei. Estou aliviada, tranqüila e satisfeita” (Mar – relato no final da aula).

q) “O que eu mais gostei foi das aulas de massagem, onde aprendi a me tocar de uma certa forma que me proporcionasse: prazer, conforto, ao qual me deixa mais relaxada”. (Kemily, ao escrever sobre as aulas).

Considerações:

A massagem foi exposta, em diversas situações como algo prazeroso, sendo classificada também, por algumas gestantes, como a atividade mais significativa entre todas as aulas. Foram relatados casos de pessoas que gostam de aplicar e receber massagem e, de pessoas que gostam somente de receber a massagem e não de aplicá-la. Afirmou-se que através da massagem existe a possibilidade de adquirir tranquilidade, calma, alívio da tensão, melhor estado corporal geral e satisfação consigo mesmo. Através de atividades que envolveram o toque de forma lúdica, observou-se o prazer pelo toque e contato corporal mesmo na gestante que, a princípio, relatou não gostar de massagem ou outros toques entre as pessoas. Com a investigação das possibilidades corporais articulares, através da massagem-lúdica em grupo, foi possível despertar formas de prazer corporal nunca antes investigado (relato da gestante sobre parecer que estava nadando). O toque foi definido como algo aprendido culturalmente, logo, diferente em cada sociedade ou mesmo em cada família. Segundo a discussão entre as gestantes, o toque não acontece com frequência devido a dois principais motivos, um deles é a pouca importância dada a ele – às vezes até por não ter vivenciado experiências interessantes com o mesmo - e o outro motivo é pelo preconceito que muitas pessoas têm em relação ao toque. A prática da automassagem, fez a gestante refletir sobre a possibilidade de massagear-se sem precisar de outra pessoa e, que a massagem nela fez o bebê – ainda na barriga – também se sentir bem.

Foi relatado o gosto pelo contato corporal e sua importância como forma de cultivo da proximidade, carinho e confiança entre as pessoas. Foram comentadas as necessidades de contato corporal das crianças e a dificuldade em tocar as outras pessoas, apesar do gosto pelo contato através do beijo e abraço. Por outro lado, também foi

exposta a preocupação com o contato corporal – através da massagem -, por ser possível transmitir intenções distorcidas através do toque.

1.3 A PERCEPÇÃO CORPORAL E O RELAXAMENTO

I) Temas das aulas: *percepção corporal após atividades de relaxamento; autoconfiança; conhecimento sobre o próprio corpo; condição físico-psíquico-emocional da gestante e a influência na criança.*

a) No começo da aula a gestante (Tal) sentiu a coluna, o quadril e os pés pouco relaxados. Depois ela comentou que havia gostado do ambiente em que estávamos - sem pessoas conversando e sem barulho. Disse que os exercícios e a música ajudaram a relaxar e a perceber quando está um pouco tensa, assim, pôde relaxar e se acalmar para passar isso para o bebê. Ao comparar como estava se sentindo no início e no final da aula, disse sentir a coluna mais alinhada, assim como os braços e mãos.

b) A gestante (Mar) disse que quando está agitada, passou a perceber que o bebê também fica agitado.

c) “Nesses quase três meses as aulas me deram mais confiança comigo mesma e com meu corpo em relação a saber fazer as coisas sem “agredir” minha filha. No começo, assim como todo começo, eu estava insegura e incerta sobre como passaria meus nove meses de gestação. Hoje, chegando perto, estou mais calma (...) acho que todo o medo que tinha foi embora” (Tal).

d) Ao ser questionada sobre a gestação anterior, a gestante (Luz) disse que passou por muito nervoso e enjôo nos três primeiros meses. Foi uma gravidez agitada. Ela considera que esta é a causa da filha ser hoje bastante nervosa, estressada, muito sensível e chorar demais. Nesta gestação está mais tranqüila e pretende passar isto para o bebê.

e) A gestante Dan, que está na segunda gestação, disse que pensou várias vezes em se matar - cortando os pulsos - durante a primeira gestação, que ocorreu há 9 anos. Por fim, pensou que estando grávida estaria decidindo não somente sobre sua vida. Ela disse que hoje a filha tem disritmia cerebral – decorrente da gravidez -, faz tratamento médico (é medicada com remédios tarja preta) e acompanhamento psicológico. A gestante comentou sobre isto quando conversávamos sobre a influência da gestação na formação da criança, mostrando-se consciente desta estreita relação da mãe com a criança ainda na gestação.

A filha de Dan freqüentou uma aula junto com o grupo de gestantes e fez massagem com bolinha de tênis. Após algumas aulas, quando retomamos a massagem com bolinhas, a gestante sorriu e disse que havia comprado duas bolinhas e era só ela deitar no sofá que a filha vinha massageá-la conforme havia feito na aula.

f) A gestante Lu está à espera do seu terceiro filho e este última não foi programada, por isso, comentou sentir muita raiva de estar grávida e, por mais que tentasse aceitar, era difícil. Comentou que sua filha, quando bebê, chorava demais quando saía do colo (hoje tem 3 anos), ao contrário do filho (com 2 anos), que é bastante tranqüilo. Ao investigarmos suas gestações, Lu relatou que sua primeira gravidez foi bastante

conturbada, não foi planejada e ela estava somente há dois meses com o pai da criança. Sentia-se bastante insegura, pois o relacionamento tinha suas idas e vindas e, nas brigas, ela chegava a quebrar e arremessar vários objetos. Já a segunda gestação foi bastante tranqüila. Ao conversarmos, a gestante relacionou seus sentimentos e condições psicológica e corporal em cada uma das gestações e percebeu que talvez estes fossem os mesmos sentimentos que seus filhos tiveram após o nascimento: a filha bastante insegura e não queria ficar longe da mãe em nenhum momento e o segundo filho mais tranqüilo, assim como foram suas gestações.

g) A gestante (Edn), em avaliação das aulas, disse que as mesmas superaram suas expectativas, pois teve a oportunidade de fazer coisas que pensou que não pudesse fazer ou que não tivesse capacidade, como, por exemplo, segurando as mãos uma da outra, em duplas, agachar e permanecer de cócoras. No questionário inicial, a mesma gestante escreveu não fazer nenhuma atividade física.

Considerações:

Antes do início da aula, a gestante sentiu-se bastante tensa e percebeu que o ambiente que estava fazendo aula, por não apresentar muito barulho, trouxe-lhe bem estar. A presença de música tranqüila e a prática dos exercícios trouxe tranqüilidade e calma à gestante, o que a fez querer transmitir isto para bebê ainda dentro da sua barriga. A influência do estado da gestante na criança também foi exposta por outra gestante que relatou ter tido uma gravidez agitada e remete a isto para justificar o nervosismo, a sensibilidade excessiva e os choros da filha. Por isso ela anseia por uma gravidez mais tranqüila para que possa transmitir este sentimento para criança. Através

de atividades nas aulas, foi possível que a gestante percebesse um melhor alinhamento corporal de si mesma (coluna, mãos e braços). A percepção e prática da maneira mais apropriada de levantar-se e deitar-se ajudou a gestante a sentir-se melhor quando tinha dor no baixo ventre. A satisfação proporcionada pelas aulas fez com que a gestante as comentasse com a sogra que, também apresentou interesse em participar das mesmas. Através das atividades desenvolvidas em aula, a gestante relatou conhecer-se melhor, tanto em relação ao próprio corpo, quanto em relação à confiança em si mesma. O medo e insegurança que tinha no início da gestação deram lugar à calma e tranquilidade.

2. TRABALHO CORPORAL, EDUCAÇÃO E TRANSFERÊNCIA DE APRENDIZAGEM – DAS AULAS PARA O COTIDIANO.

I) Tema da aula: *Importância da atenção, do contato corporal e da confiança; maneira de deitar-se e levantar-se; satisfação em relação a si mesma; avaliação das aulas.*

a) “É interessante fazer a relação desta atividade (estar sendo conduzida, com os olhos fechados, por outra pessoa) com a condição de “impotência” do bebê, sempre precisando de um “guia”. Nunca havia me imaginado estar no lugar dele. Percebi o quanto é importante que ele se sinta seguro, e uma forma de se sentir assim é através do contato corporal” (Mar).

b) Ao ser questionada se havia se lembrado da maneira mais apropriada de levantar-se e deitar-se para que a coluna fosse poupada, a gestante (Tal) disse que praticou esta maneira de levantar-se e que isto fez muita diferença. Ela relatou sentir dores no baixo

ventre, às vezes, e quando estava com dor, levantar-se da maneira como havíamos comentado parecia até ajudar a diminuir a dor.

c) A gestante (Mar) relatou sentir-se muito tranqüila após as aulas e disse que sempre comenta com a sogra o que fez em aula e disse que a sogra também gostaria de participar, porém, tem que tomar conta da neta.

d) “Essas aulas, pra mim, são muito importantes, porque eu fico mais calma, mais tranqüila, aprendo mais a cuidar das minhas filhas” (Jos).

e) “Desde o início, quando começamos o curso, para mim tem sido muito aproveitável todas as aulas, melhorei muito, em questão de convivência, aprendizado, tolerância, paciência, ansiedade, a respiração é que mais me ajuda, tanto nos momentos de nervoso, como quando estou com insônia, é o exercício que eu mais pratico” (Mar).

f) Marli - Em relação às aulas, disse que seria bom se todas as gestantes participassem tanto para aprender quanto para adquirir experiência. “As aulas têm mudado muito minha vida, até quem sabe o modo de educar meu filho, e as ginásticas têm me feito muito bem, às vezes estou tensa e saio da aula muito bem. Eu recomendo para todas as gestantes”.

g) Marli disse que neste 8º mês continua fazendo a “respiração” (meditação) à noite quando perde o sono. Disse que este é o seu “segredinho”.

h) Regina – “As aulas têm ajudado muito, as conversas e os exercícios têm me deixado muito relaxada e tranqüila, nem penso tanto no medo, penso mais na hora que o nenê vai chegar. As conversas são muito boas e tranqüilas. Gosto muito das aulas. Ao ser interrogada se fazia algo das aulas em casa, ela disse que fazia a “respiração” (meditação) quando tinha insônia”.

i) Ine. – Expôs ao final da aula, num relato escrito, que havia feito massagem nos pés (em casa) porque eles estavam inchados.

j) Sobre as aulas, Kemily escreve que “particularmente gosto de tudo, tudo mesmo! Acho que tudo estou aprendendo, estou reutilizando em casa. E tem feito muito bem pra mim e para as pessoas que me rodeiam; procuro passar tudo que aprendo às outras pessoas. É triste porque vai acabar. Mas gostaria muito que continuasse”.

l) “Estou me acostumando pouco a pouco, porque sinto muito sono, cansaço, azia, medo de o bebê correr algum risco ou de nascer problemático. Mas, do contrário estou bem. Quando eu fico arrependida sempre olho nas coisas do bebê”. Este relato é da gestante Tamires, de 16 anos. Ela estava no início da gravidez (2 meses) e compareceu em somente uma aula. O grupo já estava formado quando ela ingressou e, durante a aula pareceu estar incomodada, assustada, não se sentindo à vontade e, talvez até arrependida de estar grávida, principalmente enquanto a pessoa coordenadora do grupo de gestante estava falando sobre a responsabilidade de ser mãe, de ter programado a gravidez e se cuidar para não arrumar outro filho tão logo.

m) Relato escrito da Talita: “Nesses quase 3 meses de aula, me deram mais confiança comigo mesma e com o meu corpo, em relação a saber fazer as coisas certas sem “agredir” minha filha. No começo, assim como em todo começo, estava insegura e incerta sobre como iria passar meus nove meses de gestação. Hoje, chegando perto, estou mais calma e disposta a assumir riscos. Hoje não vejo a hora de tê-la comigo, acho que todo o medo que tinha foi embora, pois estou feliz em saber que daqui a 1 mês vou poder vê-la e senti-la comigo”.

n) A gestante Danielli está grávida pela segunda vez, com um intervalo de 9 anos. Na primeira gravidez, com 16 anos, contou que seu trabalho de parto começou no início da manhã e no final da tarde o médico resolveu fazer cesárea porque ela não tinha mais forças para ajudar no parto. Hoje ela relata que passou grande parte do tempo segurando a filha, “puxando-a para dentro”. Mesmo após tanto tempo, a gestante relata sentir novamente medo do parto e que prefere a cesárea para não sentir dor.

Considerações:

Foi exposta a importância em vivenciar certas atividades e pensá-las numa outra perspectiva: a de se colocar no lugar da criança, sentindo suas sensações e sentimentos perante sua impotência ou dependência de ação. Uma gestante afirma que o que ela estava vivenciando em aula, além de acalmá-la e tranquilizá-la, também servia para aprender a cuidar das filhas.

CAPÍTULO V

INTERPRETAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DISCURSOS

Neste capítulo reapresento uma releitura dos elementos diagnosticados no decorrer do trabalho de campo (constantes no capítulo IV), relacionando-os e discutindo-os com os subsídios teóricos apresentados na revisão de literatura e nas “questões a investigar”, constante no Capítulo I (p. 13), que são: a) as sensações das mulheres enquanto gestantes frente às vivências corporais suaves; b) as vivências corporais suaves como proposta de educação para o sensível.

No capítulo IV, os primeiros discursos expostos referem-se aos constatados a partir das vivências e estes foram separados conforme as aulas de respiração e meditação; massagens, toque e contato corporal; percepção corporal e relaxamento. Posteriormente, os discursos apresentados referem-se às vivências corporais apresentadas em aula, às suas relações com a educação e suas transferências de aprendizagem para o cotidiano.

A respiração é abordada nas mais diversas práticas corporais que têm como enfoque o conhecimento sobre o próprio corpo, sejam estas práticas frutos da cultura ocidental ou oriental, e que enfocam este tema de maneira direta ou indireta.

No decorrer das aulas práticas com as gestantes, a maior parte dos exercícios relacionados à respiração foi abordada de maneira direta, ou seja, foi dito para que as gestantes prestassem atenção na própria respiração e fizessem exercícios diretamente relacionados a ela. Este tipo de trabalho aparece também nas práticas abordadas pela terapeuta Gerda Alexander (1983), em que todo o desenvolvimento das aulas aborda a respiração de forma indireta, e em nenhum momento é pedido para os alunos modificarem a maneira de respirar de forma consciente. Para Alexander as modificações na maneira de respirar devem ser inconscientemente incorporadas.

Já na ioga, por exemplo, existem os exercícios respiratórios, que diferem conforme a função e dificuldade. Till (1999), autora do livro “A Força Curativa da Respiração”, define a respiração como sendo um importante elo entre o corpo e o espírito. Como muitas pessoas não se atentam a esta função tão importante do corpo humano, a autora – instrutora de ioga – organizou este livro com diversos exercícios respiratórios.

A respiração é considerada um tema de extrema importância nos trabalhos corporais, independente da maneira como é abordada. Segundo Lowen (2001), a maioria das pessoas limita a plenitude e profundidade da respiração, o que pode acarretar diversos prejuízos para o indivíduo. Este fato, por exemplo, faz com que o oxigênio absorvido seja insuficiente, o que acarreta uma diminuição da vivacidade do corpo, já que para o funcionamento de todos os órgãos, o oxigênio é de essencial importância e sem o mesmo o corpo acaba enfraquecendo e morrendo.

O enfoque do trabalho de respiração com as gestantes teve o intuito da auto-percepção, da sensibilização e do relaxamento, ou seja, a partir do *sentir a respiração* a gestante foi induzida a perceber o próprio corpo, tanto física quanto emocionalmente, na

sua subjetividade, nas relações coletivas e nas inter-relações com o meio, para que a partir deste momento ela pudesse se tornar mais atenta à sua própria respiração e fazer disto uma ferramenta para melhor qualidade de vida e bem estar.

Com a respiração mais lenta e profunda, as situações de medo, ansiedade e angústia tendem a ser transpostas com maior facilidade e tranqüilidade. A gestante Luisa, por exemplo, que tinha insônia à noite e ficava com raiva de não conseguir dormir, pois sabia que no dia seguinte ficaria cansada, usou a concentração e respiração para conseguir tranqüilizar-se e dormir. Esta gestante já tem uma filha. Ela disse que esta gestação estava sendo tranqüila e que tenta entender e controlar seus sentimentos e atitudes para não deixar que a gravidez sofra qualquer interferência negativa.

Neste relato é possível observar a preocupação da gestante com as suas atitudes para que elas não interfiram nos sentimentos da criança. O observar o próprio corpo tornou-se uma forma de conquistar a tranqüilidade e melhorar a noite de sono.

Montanhér (2001), observa que ao relaxar, a respiração se torna mais profunda, é possível descansar e os estados físicos e emocionais tornam-se mais harmoniosos.

A gestante Inês fez semelhante observação quando, ao final da aula, escreveu sobre como estava se sentindo e relatou sentir a respiração mais profunda, mesmo não tendo sido induzida a falar sobre a sua respiração.

O processo inverso é observado por Luisa que, ao trabalhar com a respiração, consegue o relaxamento e, conseqüentemente, um estado físico e mental mais harmonioso.

Estes relatos demonstram a possibilidade de atingir resultados significativos com trabalhos a partir do relaxamento para a conquista de uma respiração mais eficiente e de

um estado físico e emocional mais harmonioso, ou também a possibilidade do inverso, ou seja, do trabalho partindo da respiração para a conquista do relaxamento e bem estar.

No decorrer das aulas com as gestantes, a atenção às reações corporais não se limitou somente à respiração. Foi pedido para que elas prestassem atenção em si mesmas e escrevessem sobre isto não só nas aulas, mas também no decorrer da semana para depois compartilhar com o grupo o que havia sido observado. Nos momentos de nervoso, angústia, raiva, alegria, tristeza, calma, medo ou expectativa, elas deveriam ater-se às suas sensações e sentimentos, observar como o corpo reage, assim como a respiração e, como o bebê estaria se sentindo e reagindo naquele momento. A alimentação e os movimentos desgastantes e prazerosos deveriam ser observados ao longo do dia.

Pedir que as gestantes falassem e escrevessem sobre o que estavam sentindo foi uma maneira de fazer com que elas se buscassem, buscassem palavras para se expressar, talvez por isso, os silêncios dos primeiros encontros, o não se sentir à vontade para falar de si mesmas ou mesmo a dificuldade de buscar-se e de sentir-se sem que o que diga ou sinta esteja certo ou errado.

Os “caminhos corporais”, conforme expressão usada por Knaster (1996), são meios para aumentar a sensibilidade em relação a si mesmo, ou seja, eles são ferramentas que auxiliam na busca por maior atenção ao que ocorre com o próprio indivíduo.

A gestante Talita, de 18 anos, terminou o Ensino Médio e tinha a pretensão de ingressar no Ensino Superior. A sua gravidez não foi planejada, mas, na maior parte do tempo em que estava na aula parecia estar feliz e bastante interessada em tudo que pudesse trazer benefícios para ela e para criança.

Ao ser instruída a fazer a respiração (abdominal) mais prolongada de maneira consciente, a gestante Talita praticou duas vezes no decorrer da semana que sucedeu a aula explicativa. Na semana seguinte, ao ser interrogada sobre como havia sido a prática em casa, a gestante mostrou-se surpresa, pois na noite em que praticou a respiração nem levantou para ir ao banheiro. Disse que havia sido muito bom, no dia seguinte sentiu-se mais disposta e teve facilidade em praticar o tipo de respiração em que a pessoa permanece com os olhos fechados, numa posição confortável e se concentra somente na respiração - fez de 15 a 20 minutos.

Ao término do trabalho, a gestante escreveu que após quase três meses de aulas estava se sentindo mais confiante consigo mesma, em relação ao próprio corpo e à maneira de agir para proporcionar bem-estar à sua filha na gestação. Neste discurso e no decorrer do trabalho foi possível constatar que gradativamente a gestante conquistou um olhar diferenciado para si mesma, com maior atenção ao seu corpo e aos fatos cotidianos, o que lhe proporcionou maior confiança em relação à gestação, à filha e a si mesma. As práticas corporais abordadas, na concepção da gestante, ofereceram-lhe maior sensibilidade e tranquilidade para o parto – uma das suas principais preocupações – e, por consequência, para o seu bem-estar durante a gestação.

A gestante Marli se interessou muito por todas as práticas das aulas e praticamente não faltou em nenhuma delas. Era a sua primeira gestação. Ela comentou durante a aula que até o sexto mês de gravidez ainda fazia o relaxamento com o quadril apoiado sobre a bexiga – aprendido nas aulas -, pois isto a ajudava a relaxar quando estava com dor nas costas. Posteriormente, disse que o relaxamento já não era mais confortável e a posição em decúbito dorsal lhe causava incômodo. Neste período, a gestante deixou de fazer este relaxamento e procurou efeitos parecidos de outra forma.

A todo o momento as gestantes foram instigadas a refletir sobre a atividade e fazer somente o que lhes proporcionava conforto. Esta autonomia parece ter sido conquistada, conforme o relato da gestante.

Marli relatou que até o 8º mês de gravidez continuava fazendo a respiração à noite, com os olhos fechados, quando perdia o sono e disse que este era o seu “segredinho” para dormir bem e não ficar cansada no dia seguinte.

A maneira de o indivíduo pensar, sentir e agir reflete sua disposição corporal (KELEMAN, 1996). No momento em que a gestante se predispõe a atentar-se ao próprio corpo de maneira receptiva, percebe que pode estimulá-lo ao relaxamento e, ao mesmo tempo, vitalizar-se para o dia seguinte, já que com uma melhor noite de sono a gestante irá descansar de forma mais eficiente, suprimindo suas necessidades de sono e descanso.

Ao ser instruída a observar a respiração e prolongá-la até o abdômen, quando se concentrava no peito, a gestante Edna passou a fazer esta respiração também em casa, porque quando a fazia o bebê se mexia e ela podia senti-lo. Segundo a gestante, o bebê também parecia gostar.

A observação desta gestante foi feita quando ela estava no segundo trimestre da gravidez, que é quando a gravidez deixa de ser “psicológica” e passa a ser sentida. No primeiro trimestre a gestante sente seu corpo diferente, mas ainda não percebe o bebê, só imagina-o. A partir do segundo trimestre, a gravidez deixa de ser imaginada, pois o bebê passa a ser manifestar (SAVASTANO, 1981).

No momento em que a gestante percebe as mudanças na respiração conforme o estado emocional em que se encontra e percebe que conforme o tipo de respiração praticada há alteração corporal, ela está iniciando seu processo de sensibilizando para

conceber-se como um todo integrado – mental, físico, espiritual, emocional, sensitivo, afetivo, cultural e social.

Ao estabelecer contato com o próprio corpo – tão citado pelas gestantes – através das vivências corporais sutis, é possível constatar a possibilidade de uma aprendizagem significativa, pois a gestante torna-se perceptiva às suas próprias sensibilidades e passa a ter a oportunidade de optar conscientemente pelo que lhe agrada e o que não agrada. A partir do ver, ouvir, sentir e vivenciar, aprendermos a estar no próprio corpo de maneira mais perceptiva, seja mais eficaz ou destrutiva (KNASTER, 1996).

É através do corpo que o indivíduo irá se relacionar com o meio. E esta relação se dará conforme a base construída e as experiências vivenciadas no decorrer da vida, ou seja, conforme os costumes e valores cultivados no meio em que vive e viveu.

Apesar de alguns valores e costumes terem suas bases formadas no decorrer do desenvolvimento do indivíduo desde a vida intra-uterina, existe a possibilidade de mudanças nos adultos e estas, na maioria das vezes, são lentas e gradativas.

A gestante Marinalva, ao responder o questionário inicial, escreveu que não gostava de ser massageada e nem de massagear outras pessoas. Quanto ao costume de abraçar e beijar os outros, a gestante escreveu que só fazia isto às vezes. No terceiro encontro depois de ter respondido o questionário, numa aula de massagem lúdica, a gestante relatou ter se sentido mais leve, ter apresentado melhora nas suas dores na coluna e considerou a aula muito boa. Um mês após as respostas do questionário, em uma aula com toques diversos em grupo, Marinalva chamou minha atenção por aparentar estar muito bem, sua feição normalmente bastante séria, deu lugar a uma fisionomia tranqüila e sorridente.

A experiência com esta gestante me instigou a refletir sobre a cultura do tocar e do ser tocado. Num primeiro momento estes gestos foram levantados como situação de desagrado ou indiferença pela gestante, posteriormente, foram percebidas como sensações de agrado e satisfação.

É possível cogitar uma nova percepção para estes costumes pela gestante, porém, não é possível afirmar que suas ações cotidianas sejam modificadas, primeiramente pelo pouco tempo em que vivenciou as práticas (por volta de seis encontros) e por não se saber sobre o meio que ela vive, se apreciam o contato corporal ou se ele é desestimulado.

Acredita-se que a receptividade do trabalho com toques e contato corporal, com pessoas pouco receptivas a estes costumes, só foi possível por ter sido introduzido de maneira lúdica.

Montagu (1988, p. 313) descreve que o “fato de as mães americanas não terem elas mesmas experimentado um íntimo contato físico com suas próprias mães reforça, sem dúvida, seu comportamento” de falta de proximidade com o filho. Segundo o autor, esta privação de estimulação tátil vivida tanto pelo bebê quanto pela mãe, explicaria a inexpressividade dos afetos entre mães e filhos, observados na cultura americana.

As práticas desenvolvidas e vivenciadas pela gestante (Marinalva) não tinham o intuito de modificar padrões de comportamento em tão pouco tempo, mas, despertá-la para a cultura do toque e para sensibilização do próprio corpo. As sensações e sentimentos prazerosos experimentados, talvez possam instigá-la a cultivar este comportamento com o bebê e romper esta cultura do não toque.

O foco desta prática vai ao encontro da história relatada por Davis (1991), da cliente que ao experimentar as sensações de afeto, carinho e ternura proporcionados

pelas sensações de estar sendo embalada e afagada, passou a refletir sobre sua relação com os filhos e a necessidade de proporcioná-los aquelas experiências prazerosas, às quais ela não havia apreciado fazer enquanto eles eram pequenos.

A mesma autora afirma que muitos especialistas consideram o relacionamento tátil entre as pessoas passível de mudanças somente se alterarem a maneira como os filhos são criados. E, para que mudanças sejam possíveis, é necessário estimular a cultura do toque àqueles responsáveis pela criação, educação e cultivo de valores nas crianças.

A maneira como é dada a oportunidade da criança experienciar o mundo, será o modo como ela irá interpretá-lo e vivê-lo. É neste experienciar que será formada a maneira do indivíduo se relacionar com ele mesmo e com tudo a sua volta, seja nas relações de medo ou confiança, afetividade ou violência, receptividade ou indiferença.

A gestante Denise participou de somente três encontros, os quais pudemos investigar um pouco sobre suas aflições da gestação. Ela escreveu estar insegura. Ao conversar sobre esta *insegurança*, ela comentou que está bastante preocupada com a vinda da nova criança, pois tem um filho de quatro anos e ele ainda dorme no seu quarto. Por mais que ela e o marido tenham usado de vários artifícios para levá-lo para o seu quarto, o menino sempre arruma algum motivo para ficar perto dos pais, seja ao falar do medo de coisas fantasiosas, até o medo do escuro e o pedido para contar alguma história.

Ao observar o relato da gestante, constata-se que é possível supor que o filho tenha a mesma insegurança sentida pela mãe. Ao ser interrogada sobre o contato corporal, o toque e o carinho, Denise disse que “não é muito de fazer carinho” e que gosta de abraçar e beijar as pessoas, mas tem certa dificuldade.

O incômodo causado pela presença do filho no mesmo quarto do casal pode ter seus fundamentos nas constatações feitas por Montagu (1988), em que as crianças pedem a presença dos pais o tempo todo, com o intuito de receber atenção, carinho e a segurança que precisam. Os pais, sem entender esta necessidade, acabam por desestimular este tipo de comportamento, que consideram manha.

Uma possível causa para a insegurança da criança e seu desejo de estar sempre perto de seus pais pode ser a falta de contato corporal, carinho e afeto, que deveriam ser supridos para que a criança pudesse se sentir protegida e amada.

A gestante Marli – que não tem filhos ainda -, expõe sua opinião quanto à necessidade de contato corporal da criança ao dizer que tem um contato muito próximo com a sobrinha, ao contrário da mãe, o que fez com que a menina se apegasse muito a ela. Segundo a gestante, “a criança precisa ter alguém para abraçar, beijar e retribuir isso, nem que não seja a própria mãe”.

Kemily faz a relação entre o contato corporal e a melhor comunicação e relacionamento na sua família. Ela diz adorar abraçar e beijar as pessoas e que “é importante as pessoas se tocarem porque cultiva maior proximidade”. O exemplo dado por esta gestante para esta afirmação é o seu relacionamento muito próximo com o pai, que, em relação ao contato corporal, a trata como se fosse uma criança, ao deixá-la sentar em seu colo, abraçá-la e beijá-la. O contato corporal com a mãe é restrito e, a gestante se sente mais distante dela.

O hábito de estabelecer contato corporal com as pessoas pode não ser conseguido facilmente por diversas razões, cultural e socialmente impostas.

Numa discussão no grupo de gestantes do Clube de Mães Nossa Senhora das Graças, as gestantes concluíram que o toque e o relacionamento de contato corporal

entre as pessoas é algo cultural, presente de forma diferente em cada sociedade. Segundo estas gestantes (Kemily, Luisa, Josefa e Marli), o toque não acontece, muitas vezes, por causa da indiferença das pessoas em relação a ele e por causa dos preconceitos relacionados ao contato corporal.

Luzia relatou gostar de massagear e ser massageada. O ambiente lembrado pela gestante é o do trabalho, onde as amigas se massageiam, em seguida ela completa o comentário dizendo que em casa não faz massagem, pois acredita que o marido irá “pensar em outra coisa”.

Em grande medida, o tocar entre as pessoas é limitado e associado ao sexo (MONTAGU, 1988). Quando este mesmo assunto é abordado fora deste contexto, ele fica sujeito a erros de interpretação.

Se experimentado com outros objetivos, o toque pode despertar sensações prazerosas sem que estas estejam somente relacionadas ao sexo.

Em diversos relatos observou-se o prazer encontrado após as vivências com massagem e contato corporal. O bem estar é citado com frequência, na maioria das vezes associado à percepção de lugares no corpo que estavam tensos e pesados e, após a massagem tornaram-se relaxados, leves e soltos.

Regina relata que ao chegar na aula estava se sentindo cansada, pesada e tinha os pés inchados. Após praticar o exercício de respiração e fazer a massagem, se sentiu mais leve e, posteriormente, essa passou a ser uma prática em sua casa.

Após a massagem com bolinha de tênis na coluna, a gestante Marilaine comentou que sua coluna lombar parecia estar mais relaxada e melhor apoiada no chão (onde a atividade estava sendo desenvolvida).

Além dos comentários de satisfação em relação à massagem, foi interessante o comentário feito pela Josefa. Na aula com automassagem a gestante satisfez-se por saber que poderia se massagear, sem depender de outra pessoa. Este comentário reflete o que foi apresentado na literatura em relação às relações corporais instigadas pela igreja e pela equipe médica desde o século XVI, em que estas organizações detinham o conhecimento e somente eles poderiam ter o conhecimento científico necessário para tratar qualquer distúrbio do indivíduo (PRIORI, 1997). O saber popular há muito tempo é desqualificado pelo saber científico e isto criou um grande distanciamento entre eles. Este distanciamento reflete, por exemplo, na surpresa da gestante em saber que pode se massagear, ou seja, tocar o próprio corpo de maneira agradável. Este desconhecer-se, logicamente, envolve outros fatores como os culturais e sociais.

A descoberta de um corpo vivo e sensível desperta possibilidades, sensações e sentimentos antes adormecidos ou não considerados como prioridade. O próprio cuidar de si permanece esquecido por muitos. A gestante Regina expõe de forma bastante simplória este fato ao escrever que “a massagem relaxa o corpo e a mente. É muito bom e infelizmente são coisas que a gente nem se importa de fazer”. “A estimulação tátil tem efeitos profundos sobre o organismo, tanto fisiológicos quanto comportamentais, e isto só se tornou conhecido recentemente” (MONTAGU, 1988, p. 195).

A estimulação tátil é uma rica possibilidade que o indivíduo tem de tornar-se atento a si mesmo, principalmente nas relações e reações corporais.

O desenvolvimento das vivências corporais com as gestantes se deu, em sua maioria, a partir de estimulações ou induções para aguçar as percepções corporais, seja ao sentir a respiração apoiando as mãos no abdômen e no peito, ou as estimulações através das massagens.

Investigar as próprias sensibilidades corporais possibilitou, por exemplo, a gestante Edna descobrir que poderia fazer certos exercícios que ela achava que não era capaz.

A sensibilidade corporal aliada à introspecção possibilitou as gestantes observarem seus comportamentos e os do bebê de forma consciente. A gestante Talita, logo nas primeiras aulas, percebeu que estava um pouco tensa e, com a aula, pôde relaxar e se acalmar para transmitir boas sensações para o bebê.

O indivíduo, sentindo-se em sua plenitude, estará mais atento não somente às suas sensações corporais, mas também às suas indagações, sentimentos e fazeres no dia-a-dia, sejam de aflição, raiva, cansaço, tristeza, alegria, organização do pensamento, até na maneira de sentar-se, levantar-se, deitar-se e reagir a problemas e situações.

A gestante Marli relatou que desde o início dos encontros ela melhorou muito sua convivência com os familiares, o aprendizado, a tolerância, a paciência, a ansiedade e a concentração na respiração, que é o que mais a ajudou nos momentos de nervoso e insônia. Bertherat e Bernstein (1985) explicaram que o corpo aprende pela tomada de consciência das mudanças proporcionadas pelas experiências, quanto mais se registram experiências no corpo e quando há compreensão de como ele funciona, melhor o indivíduo conseguirá funcionar.

As experiências táteis e de percepção de si parecem ter favorecido a aprendizagem ou o despertar sobre si mesmas. Os trabalhos educativos deveriam estar pautados justamente nesta tomada de consciência de si, num processo onde o aguçar da sensibilidade irá oferecer subsídios para ampliar os conhecimentos e refletir sobre os mesmos.

“É a partir de repetidas experiências sensoriais com as estimulações culturalmente prescritas que a criança aprende como se comportar segundo as exigências desta sua cultura” (MONTAGU, 1988, p. 282). Esta afirmação de Montagu pode ser estendida às experiências táteis das gestantes, que, através de vivências no decorrer da gestação, puderam se sensibilizar e adotar hábitos cotidianos relacionados ao toque, ao tocar, ao relaxar, ao se perceber e se sentir. Montagu (ibid.) ainda completa sua frase afirmando que conforme as experiências táteis em cada família, especialmente da mãe, será criado um tipo de cultura do toque, que será essencial na diferenciação de comportamento dos indivíduos e dos povos.

Através de uma vivência em duplas, em que uma gestante conduzia a outra com os olhos fechados, a gestante Marli pôde perceber a importância do contato corporal para que o outro se sinta seguro, principalmente o bebê, por não expressar de forma direta suas angústias e medos. Colocar-se numa postura de impotência – parecida com a do bebê – sensibilizou-a a adotar comportamentos diferenciados na sua relação com a criança.

Na verdade, esta sensação de impotência foi sentida pelo fato das gestantes não poderem utilizar o sentido da visão e terem que confiar em outra pessoa que o utilizasse.

Bertherat et al (1997) escreveram que o fato do indivíduo fazer pouco uso do sentido do tato e da audição e limitar seus sentidos a uma visão que muitas vezes é limitada, prejudica a confiança que ele tem de si. Esta postura se mostra claramente na experiência relatada.

Por outro lado, a mulher gestante também sabe que o ver através de aparelhos não a tranqüiliza. A sua percepção deve estar muito mais aflorada para se sentir confortada em relação ao bem estar do seu filho. Perceber que através da respiração

profunda é possível sentir que o bebê se mexe, senti-lo vivo, e através do relaxamento sentir o bem estar da criança, é perceber que “seu conhecimento é infinitamente mais rico e mais profundo” (BERTHERAT et al, 1997, p. 26) que só o conhecimento visual.

A mulher que vai para o parto desconhecendo o próprio corpo e com medo, tende a dificultar o trabalho de parto. Paule Brung, no livro “Quando o Corpo Consente”, escrito juntamente com Marie e Thérèse Bertherat (BERTHERAT et al, 1997), relata que a mulher com medo tem contrações mais fortes e prolongadas, o bebê não consegue se encaixar corretamente e o útero precisa de muito mais esforços para transpor os obstáculos musculares.

A gestante Danielli conscientizou-se deste fato na sua primeira gestação, ao dezesesseis anos, quando disse que seu trabalho de parto durou muitas horas. Com medo, ela segurou o bebê na barriga, “puxando-o para dentro” o quanto pôde. Quando já não tinha mais forças e estava impossibilitada de ajudar no trabalho de parto, o médico disse que seria necessário fazer uma cesárea. Sua filha nasceu com a cabeça amassada, conforme relata a gestante, e demorou alguns dias até que voltasse ao normal.

O desequilíbrio psicológico e o trauma do parto fizeram com que esta gestante demorasse nove anos para engravidar novamente e, mesmo assim, sente insegurança, receio e optou pela cesárea novamente, apesar de dizer que estava se sentindo muito melhor que a gestação anterior.

A nossa construção de vida está marcada no nosso corpo. Para que as corações, medos e aflições sejam desfeitas, há de se ter muito trabalho.

Os caminhos através das práticas de sensibilização corporal são caminhos possíveis, mas não são os únicos. A maneira como trabalhar depende muito do público a

ser contemplado. É uma construção em busca de sensações e valores e estes nunca serão iguais em quaisquer dos grupos a serem trabalhados.

Savastano (1981) afirma que é durante a gravidez que se constroem os alicerces do futuro relacionamento entre os pais e o bebê e é também neste período que as tensões desta fase começam a surgir, então, é importante que a mulher olhe seu corpo, principalmente neste momento tão sublime, não como um território estranho, mas como seu lar. A mulher precisa se conhecer, se amar e se descobrir para sentir, aceitar e amar esta criança que fará parte dela durante nove meses e por toda uma vida no seu processo de cuidados, carinhos, atenção, alimentação, formação, educação.

CAPÍTULO VI

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Num primeiro momento, o que me instigou a pesquisar este tema foi a minha preocupação e dificuldade em trabalhar com as crianças na escola, as quais, em muitos momentos, se apresentavam carentes, insensíveis, repudiavam o toque, o contato afetivo e eram constantes as situações de violência física ou moral entre eles.

Ao investigar estes fatos, percebi o quanto o ambiente familiar tinha grande influência no cultivo dos costumes e valores refletidos no ambiente escolar.

Imaginando trabalhar com as grandes influenciadoras na criação e educação das crianças, optei por investir num trabalho educativo com as gestantes. A busca por um trabalho de sensibilização corporal com mulheres gestantes se deu com o intuito de possibilitar que elas refletissem sobre si mesmas, sobre suas necessidades corporais e sobre a transferência destes aspectos para o cotidiano e para a maneira de criar e educar o (a) filho (a).

Se num primeiro momento a motivação se deu pela possibilidade de transferir estes valores para as crianças no relacionamento mãe e filho, no momento seguinte a atenção se tornou muito forte com o público que estava sendo trabalhado, ou seja, as

gestantes. As carências afetivas, o desconhecimento do próprio corpo e a dificuldade com o contato corporal observados nas crianças estiveram presentes também nestas mulheres de classe social menos favorecida.

Foi possível observar a grande carência de informações e atenção a que as gestantes que freqüentaram as aulas estavam submetidas e isto talvez seja algo cultural, que vem acompanhado de resquícios históricos da medicina em que o conhecimento sobre o corpo foi limitado aos médicos (e à igreja, em tempo remotos) e o conhecimento que as mulheres tinham do próprio corpo foi negado e reprimido.

O desconhecimento e a insegurança em relação à gestação e ao parto induziram as gestantes a muitas angústias e medos que parecem ter sido superados ou amenizados nas trocas de informações e na atenção dispensada ao próprio corpo – proporcionadas pelas aulas com vivências corporais suaves. As aulas foram consideradas de grande importância por propiciarem momentos direcionados às gestantes, em que elas podiam se sentir, se perceber e se conhecer sem que estivessem preocupadas com as outras pessoas à sua volta ou com os afazeres da casa que ainda não estavam prontos. As vivências lhes trouxeram melhor bem estar nas ações cotidianas e proporcionaram reflexões quanto ao tratamento dispensado ao próprio corpo e à maneira como educar a criança.

As gestantes apresentaram dificuldade em fazer as atividades em casa, poucas conseguiam “ter tempo” ou arrumar local propício para a prática da meditação, das massagens e dos relaxamentos, por isso a importância das aulas com horários pré-determinados. Algumas delas sugeriram que as aulas fossem oferecidas duas vezes na semana e também após a gestação. Este pedido das gestantes mostrou o interesse pelas

aulas e, ao mesmo tempo, a necessidade de alguém conduzindo o trabalho para que ele fosse praticado e para que a troca de informações fosse concretizada.

A participação ativa das mulheres no grupo foi relevante, pois através dela foi possível que as gestantes se colocassem perante o grupo, se sentissem integrantes do mesmo e mostrassem suas dúvidas e aflições, o que provavelmente seria difícil se o trabalho fosse desenvolvido somente de maneira expositiva.

Pressupõe-se que estando mais sensível a si mesma e ao ambiente, as ações cotidianas feitas de forma automática passariam a ter novo significado, ou mesmo novos olhares para um mesmo fato ou sentimento.

As vivências corporais se mostraram grandes aliadas neste processo de adaptações em que passam as gestantes. A maneira de respirar para relaxar, a forma como deitar e levantar, o relaxamento através da massagem, o perceber-se para não deixar que situações de angústia pudessem desequilibrá-las, enfim, as vivências corporais suaves foram absorvidas de maneira a proporcionar maior reflexão sobre as práticas cotidianas feitas de forma automática. Elas foram estímulos à educação do sensível, do sentir-se, perceber-se, refletir, tornar voluntário o que normalmente é involuntário e consciente o que muitas vezes é inconsciente. Esta é uma esperança de se cultivar sementinhas para uma sociedade mais rica em valores humanos, como o respeito, o carinho, a atenção, a reciprocidade, o afeto e a responsabilidade.

O trabalho desenvolvido com as mulheres gestantes foi muito gratificante e prazeroso. Através destes encontros pode-se compartilhar uma aprendizagem significativa - sobre as mulheres gestantes, a gestação e influências das práticas corporais suaves nas gestantes - tanto da pesquisadora quanto das participantes da pesquisa. As referências bibliográficas apresentaram diversos subsídios para que muitos

dos aspectos pessoais das mulheres pudessem ser entendidos e fornecessem informações para reflexão.

Considera-se que o objetivo desta pesquisa foi alcançado por terem sido investigadas as sensações das gestantes nas vivências de sensibilização corporal e que a motivação educativa para a pesquisa foi contemplada, pois se observou relações de maior sensibilidade com o próprio corpo e relatos – das gestantes – preocupados com o bem estar e cuidados afetivos com o bebê, o que pressupõe-se a possibilidade do cultivo de valores como o afeto, a atenção, o respeito, a sensibilidade e a reciprocidade, mesmo após o término dos encontros.

Tem-se a esperança de que o ambiente proporcionado pelas gestantes para criar e educar seus filhos seja o ambiente em que o educador Licurgo criou seu cachorro e seu coelho na segunda experiência, ou seja, na que estes animais, quando soltos e próximos, se mostraram amigáveis, receptivos e carinhosos um com o outro.

Quem sabe possamos ter esperanças de encontrar nas escolas crianças menos arredias, menos carentes de amor e carinho, mais humanizadas e com mais vontade de viver se começarmos a investir numa educação pautada em valores, numa cultura para o toque, para o conhecer-se e respeitar-se.

Sugere-se que as vivências corporais suaves, com o intuito da sensibilização corporal e da percepção de si, sejam oferecidas nos locais de acompanhamento pré-natal e que tenham como objetivo um trabalho educativo e preventivo na área da saúde, preferencialmente, em conjunto com uma equipe de profissionais que possam oferecer uma assistência pré-natal adequada.

Referências Bibliográficas

ALEXANDER, G. Eutonia: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

ALVES, R. Aprendo porque amo. Folha de São Paulo, São Paulo, 26 nov. 2002. Caderno Sinapse, p.06.

ARRUDA, Solange. Arte do movimento: as descobertas de Rudolf Laban na dança e na ação humana. São Paulo, Ed. Parma, 1988.

BABCOCK, D.E.; KEEPERS, T.D. Pais OK, Filhos OK. São Paulo: Ed. Artenova, 1977.

BARDIN, L. Análise de Conteúdo. Lisboa, Portugal: Edições 70, 2004.

BASSOLI Jr, A. Violência, liberdade e responsabilidade. In: Valores que não têm preço: textos para aprofundamento e reflexão. São Paulo: Associação Palas Athena, [2002?]. p. 54 – 68. Programa de Formação de Educadores em Valores Universais, Ética e Cidadania.

BERGE, Y., Viver o seu corpo: por uma pedagogia do movimento. São Paulo: Martins Fontes, 1981.

BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, P. Quando o corpo consente. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

CELANO, S. Corpo e Mente na Educação: uma saída de emergência. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.

COLDEBELLA, Á. O. C. Práticas Corporais Alternativas: Um caminho para formação em Educação Física. Dissertação (mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista / UNESP, Rio Claro, 2002.

COLI, J. O Fascínio de Frankeinstein. Folha de São Paulo, São Paulo, 2 jun. 2002. Caderno Mais!, p.04-11.

CRITELLI, D. Uma questão de negócio? Folha de São Paulo. Caderno Equilíbrio, 18 nov. 2004, p.02.

DOLAN, L. M. Desafios Éticos do século 21. In: Valores que não têm preço: textos para aprofundamento e reflexão. São Paulo: Associação Palas Athena, [2002?]. p. 43 – 53. Programa de Formação de Educadores em Valores Universais, Ética e Cidadania.

DAOLIO, J. Da cultura do corpo. Campinas, S.P.: Papyrus, 1995.

DAVIS, P. O Poder do Toque. São Paulo: Nova Cultural, 1991.

FELDENKRAIS, M. Consciência pelo movimento (tradução de Daisy A. C. Souza). São Paulo, Summus, 1977.

FREIRE, J. B. Educação de Corpo Inteiro: Teoria e Prática da Educação Física. São Paulo: Scipione, 1989.

FREIRE, J.B. A educação dos sentidos e a qualidade de vida: a escola de Dona Clotilde. In: MOREIRA, W.W. (Org.) Qualidade de vida: complexidade e educação. Campinas, SP: Papyrus, 2001, p. 107-122.

FREIRE, P. Pedagogia da Autonomia: Saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

FREIRE, R.; BRITO, F. Utopia e Paixão. Rocco, 1988.

FRITZ, S. Fundamentos da massagem terapêutica. São Paulo: Manole, 2002.

- GAIARSA, J.A. Couraça Muscular do Caráter: Wilhelm Reich. São Paulo: Ágora, 1984.
- GUNTHER, B. Sensibilidade e Relaxamento. São Paulo: Brasiliense, 1974.
- JAEGER, W. Paidéia: A Formação do Homem Grego. São Paulo: Martins Fontes, 2001. p.01-20.
- JAHARA-PRADIPTO, M. Tao Shiatsu: Essência e Arte. São Paulo: Summus, 1991.
- JESUS, A. N. Vivências Corporais: Proposta de trabalho de auto-conscientização. Campinas, 1992. 169f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP -, Campinas, 1992.
- JOHNSON, D. O Olho Revela... uma introdução ao método Rayid de interpretação da íris. São Paulo: Ground, 1992.
- KELEMAN, S. Corporificando a experiência: construindo uma vida pessoal. São Paulo, Summus, 1995.
- KELEMAN, S. O corpo diz a sua mente (tradução de Maya Hantower I). São Paulo: Summus, 1996.
- KNASTER, M. Descubra a Sabedoria do seu Corpo. São Paulo: Cultrix, 1996.
- LACERDA, Y. Atividades Corporais: O Alternativo e o Suave na Educação Física. Rio de Janeiro – RJ: Sprint Editora, 1995.
- LORENZETTO, L.A. A Pele – O Tato – O Toque: Novas Abordagens em Educação Corporal. Relatório de pesquisa entregue ao Departamento de Educação Física do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. Como requisito parcial ao cumprimento do RDIDP, Rio Claro, 1999.
- LOWEN, A. A Espiritualidade do corpo: Bioenergética para a Beleza e a Harmonia. São Paulo: Pensamento – Cultrix, 2001.

LUCK, H; CARNEIRO, D. G. Desenvolvimento Afetivo na Escola: Promoção, medida e avaliação. Petrópolis: Vozes, 1983.

MARTINS, J.; BICUDO, M. A. V. A pesquisa qualitativa em Psicologia: Fundamentos e Recursos Básicos. Ed. Moraes (EDUC), 1989.

MATOS, M. I. S. Delineando corpos: as representações do feminino e do masculino no discurso médico. In: MATOS, M. I. S. e SOIHET, R. O corpo feminino em debate. São Paulo: Editora UNESP, 2003, p. 107 – 127.

MENDONÇA, M. E. Ginástica Holística: história e desenvolvimento de um método de cuidados corporais. São Paulo: Summus, 2000.

MONTAGU, A. Tocar: O Significado Humano da Pele. São Paulo: Summus, 1988.

MONTANHÉR, C. A. S. Trabalho Corporal na Saúde: Percepções Físicopsíquicas e auto-estima – uma experiência na cidade de Limeira, 2001. 107f. Dissertação de mestrado em Educação – Universidade São Marcos, São Paulo, 2001.

MORIN, E. Os sete saberes necessários à educação do futuro. São Paulo: Cortez, 2002.

NOBILE, C. M. R. A. Aspectos da Imagem Corporal em Gestantes – um estudo entre projeção gráfica e auto-avaliação -. Dissertação apresentada à Comissão Julgadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica. São Paulo, 1987.

PERROT, M. Os silêncios do corpo da mulher. In MATOS, M. I. S. & SOIHET, R. O corpo feminino em debate. São Paulo: Editora Unesp, 2003, p. 13 – 27.

PIETRONI, P. Viver Holístico. São Paulo: Summus, 1988.

PRIORI, M. D. Magia e Medicina na Colônia: o corpo feminino. In: PRIORI, M. D. (Org.) História das mulheres no Brasil. São Paulo: Contexto, 1997, p. 78 – 114.

RESTREPO, L. C. O Direito à Ternura. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

ROIZMAN, L. G. Valores que não tem preço. In: Valores que não têm preço: textos para aprofundamento e reflexão. São Paulo: Associação Palas Athena, [2002?]. p. 07 – 17. Programa de Formação de Educadores em Valores Universais, Ética e Cidadania.

SAVASTANO, H. Aspectos da Imagem Corporal da Gestante nos três trimestres da Gravidez: Implicações na Assistência Pré-Natal. 1981. Tese (Doutorado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1981.

SCHNEIDER, M. O manual de autocura: método self-healing. São Paulo: TRIOM, 1998.

TERRA, J. D.; LORENZETTO, L. A. Práticas de sensibilização corporal no resgate de valores: uma abordagem possível na Educação Física escolar. In: IV CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MOTRICIDADE HUMANA E X SIMPÓSIO PAULISTA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 2005, Rio Claro, SP. Anais... Rio Claro, SP: UNESP, 2005, p. S186.

THIOLLENT, M. Metodologia da Pesquisa-Ação. São Paulo: Cortez, 1994.

TILL, M. A Força Curativa da Respiração: Exercícios Respiratórios para o Corpo, a Alma e o Espírito. São Paulo: Pensamento, 1999.

VERNY, T. A Vida Secreta da Criança Antes de Nascer. São Paulo: C. J. Salmi, 1989.

QUESTIONÁRIO

Data _____

- # Nome: _____ data de nascimento: _____
- # Endereço: _____ Bairro: _____
- # Telefone para contato: _____
- # É () casada () solteira () separada () outro
- # Mora com mais quantas pessoas? Especifique.
- # Qual é a renda mensal da família? (não é obrigatório responder)
- # Qual sua escolaridade?
- # Atualmente trabalha fora de casa? Já trabalhou? No que?
- # Como você se sente agora? Está com alguma dor, angústia, ansiedade, tensão?
- # Está grávida de quanto tempo?
- # Tem mais filhos?
- # Se sim, quantos? Quantos anos tem?
- # Como foi a gravidez e o parto?
- # O que você espera desta gravidez?
- # O que você espera ou pretende com estas aulas? No que você acha que elas podem ser úteis?
- # Como você vê a importância da relação de toque e contato da mãe com o bebê durante e após a gravidez para a formação da criança?
- () Muito importante () importante () pouco importante
- Por que?
- # Você costuma/gosta de abraçar e beijar as pessoas?
- # Você gosta de se massagear ou massagear outras pessoas? Se sim, faz isto com frequência?
- # Você já fez ou faz alguma prática relacionada à massagem, relaxamento, antiginástica, ioga, dança/ginástica holística, meditação...?
- # Você gosta de praticar atividades corporais? Atualmente pratica alguma atividade?

ANEXO II

ROTEIRO DE ATIVIDADES ATIVIDADES PRÁTICAS DESENVOLVIDAS NO DECORRER DO TRABALHO COM AS GESTANTES

RESPIRAÇÃO/ PERCEPÇÃO CORPORAL

- Sentada de maneira confortável, com os olhos fechados, perceber como está a própria respiração.
- Sentada, com os olhos fechados, perceber-se: como está sentada, quais são os apoios na cadeira e no chão.
- Deitada, com os olhos fechados, perceber a respiração, os próprios apoios no chão/ colchonete e como está se sentindo (fisicamente –relaxamento/ tensão - e emocionalmente) e como está o bebê.
- Respiração pela vulva – inspiração pelo nariz e imaginar soltando o ar pela vulva, “relaxando” os músculos da pelve (técnica apresentada no livro de BERTHERAT, M.; BERTHERAT, T.; BRUNG, P., 1997).
- Com bexiga: inspirar pelo nariz e expirar pela boa, de maneira prolongada, dentro da bexiga para enchê-la.
- Trabalho com bexiga: - deitada no chão, em decúbito dorsal, colocar a bexiga sob a cabeça e soltar o peso aos poucos até que a cabeça esteja relaxada sobre a bexiga; - deitada da mesma maneira, colocar a bexiga sob o quadril e soltar, gradativamente, o peso do corpo sobre a bexiga –perceber os locais de contração e relaxamento.
- Exercício da mandíbula: fechar a mandíbula com força, durante alguns segundos, descontraí-la (soltar) e alargar a língua.
- Alongamentos: movimentações de braços, ombros, pescoço, mãos, pernas, quadris, pernas e pés; experimentar a posição de cócoras; observar o alongamento da coluna e das pernas, sentir os pontos de tensão e massagear os locais, perceber novamente se houve alguma diferença.
- Confiança: em duplas, uma das gestantes com os olhos abertos, leva a outra -com os olhos fechados - para “passar” pelo local.

- Deitada, com as pernas flexionadas e pés apoiados no chão, na inspiração contrair glúteos, adutores e abdutores da coxa, levantando o quadril do chão e, na expiração, relaxar esta musculatura, apoiando o quadril no chão e percebendo como está a musculatura utilizada para o exercício.
- Deitada, em decúbito dorsal, colocar duas bolas de espuma, uma de cada lado da coluna, paralelas, e apoiar o corpo sobre elas. Atentar-se a respiração. Após alguns segundos, retirar as bolinhas de espuma e perceber os apoios da coluna e do corpo de modo geral.
- Aconchegar: em duplas, uma das gestantes fica sentada no colchonete e acolhe a outra, como se esta fosse uma criança. Sentir como é ser acolhida e como é acolher outra pessoa. Leitura do poema sobre o “poder do toque” (DAVIS, 1991) Reflexão sobre a importância do toque.
- Aquecer as mãos e colocá-las nos olhos, tampando-os. Perceber como estão os olhos e como é a escuridão que ele traz. Aquecer as mãos novamente e recolocá-la nos olhos. Perceber-se.
- Encontrar uma posição confortável e perceber como está o bebê.

MASSAGEM/ TOQUE

- Massagem: técnicas de deslizamento, tamborilamento, tapotagem/ percussão, sacudimento e amassamento. A massagem foi feita em duplas; em colunas –uma atrás da outra – massageando as costas; em grupos –uma gestante ao centro e as outras massageando -.
- Auto massagem: feita com materiais alternativos – bolinhas de tênis, de borracha e de espuma, bexiga, bambu - e com as próprias mãos. A auto massagem foi feita nos pés (princípios da reflexologia, com acompanhamento de figuras com mapas dos pés), nas pernas barriga, braços, ombros, pescoço, rosto, cabeça e outras partes do corpo escolhidas pela gestante. Massagem feita de um lado do corpo, perceber como está, quais as sensações (diferenças) e, após a percepção, fazer a massagem do outro lado. Sentada numa cadeira, apoiar os pés sobre a bolinha de tênis de fazer movimentos circulares, massageando os pés.

- Deitada ou sentada, com os olhos fechados, imaginar-se sendo massageada: nas partes direcionadas pela pesquisadora; e nas partes que sente mais necessidade/ tensão.
- Deitada, sentada ou na posição que considera mais confortável -com roupas leves-, puxar levemente a roupa, como se estivesse beliscando. Perceber as sensações dessa “massagem” ou desses toques sutis.
- Uma pessoa deitada, de uma forma confortável, e as outras pessoas em volta. Cada uma das pessoas que está em volta é responsável por massagear um membro da pessoa que está deitada, explorando seus movimentos e as possibilidades de toques agradáveis na pessoa.
- Máquina de lavar roupa: através do toque, as gestantes farão as operações da máquina de lavar, como se uma pessoa fosse a roupa e as outras fizessem as operações através de toques com as mãos: colocar água e sabão, ensaboar, enxaguar, centrifugar e dependurar.

- Meditação
- Desenhar-se com giz, lápis de cor, caneta ou lápis grafite.
- Modelar-se na massinha; modelar o que tem vontade –antes e após o trabalho corporal em aula.
- Maneira de levantar e de se deitar: sempre virando de lado, de maneira lenta, e a cabeça é sempre a última que sobe.
- Ouvir a música e andar no ritmo que ela está; trabalho com o quadril também.

ANEXO III

ILUSTRAÇÃO DO TRABALHO PRÁTICO COM AS GESTANTES:
VIVÊNCIAS CORPORAIS SUAVES PARA PERCEPÇÃO DE SI



Massagem: investigação da movimentação dos membros.



Gestante participando da aula de massagem junto com o filho



Relaxamento com o apoio dos quadris na bexiga.



Em posição confortável, atentar-se à respiração e ao apoio do corpo.



Massagem nos p massagem nos pés com bolinhas de borracha



Massagem nas costas 1.

“A linguagem dos sentidos, na qual podemos ser socializados, é capaz de ampliar nossa valorização do outro e do mundo em que vivemos, e de aprofundar nossa compreensão em relação a eles. Tocar é a principal dessas outras linguagens”. (MONTAGU, 1988, p. 19).



Massagem lúdica em grupo: “máquina de lavar roupa” 1.



Massagem lúdica em grupo: “máquina de lavar roupa” 2.