

ESCOLA DE BIODANZA ROLANDO TORO DE PELOTAS

VALMIRA NAIR DE SOUSA

BIODANZA E O OLHAR

PORTO ALEGRE, OUTUBRO DE 2012

VALMIRA NAIR DE SOUSA

BIODANZA E O OLHAR

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Formação de
Facilitadores, como requisito à obtenção do
título de Facilitador em Biodanza, da Escola
de Biodanza Rolando Toro de Pelotas**

Diretora: Myrthes Gonzalez

Orientador: João Carlos Vieira Machado

PORTO ALEGRE, OUTUBRO DE 2012

Dedico este estudo a todas as pessoas com coragem de se olhar e de permitir que as coisas do mundo as olhem e as falem, e que tenham paciência para ouvir.

AGRADECIMENTOS

Minha mais profunda gratidão:

À Domingas, minha mãe, em memória, pela beleza e vida nos seus olhos que foram tantas vezes espelhos para mim;

Ao Albino, meu pai, em memória, pela sensibilidade e ternura;

À Mariana, filha querida, pela tua presença e amor sentidos nestes lindos olhos que se iluminam ao sorrir;

Ao meu amor João Carlos, companheiro querido e orientador deste trabalho, para quem eu tomo emprestadas as palavras de Arnaldo Antunes – *O seu olhar, o seu olhar melhora... melhora o meu...*

À Dalila, facilitadora querida, olhar terno que me acolheu nos meus primeiros passos na Biodanza;

À Myrthes, diretora da Escola de Biodanza Rolando Toro de Pelotas, pelo amor e sabedoria, referência essencial no meu processo de aprendizagem;

Aos companheiros da escola, de Gravatal e de Pelotas, pelos lindos momentos de convivência e aprendizado;

Ao Guilherme, meu neto, estrela brilhante em forma de criança;

A Rolando Toro, por sua genialidade e intensa entrega à VIDA;

E, por fim, à VIDA, pela sua abundância e por sua dança, principal facilitadora do meu reencontro com a dança da minha própria VIDA.

De olhos fechados entreabriu os lábios e colou-os ferozmente ao orifício de onde jorrava a água. O primeiro gole fresco desceu, escorrendo pelo peito até a barriga. Era a vida voltando, e com esta encharcou todo o seu interior arenoso até se saciar. Agora podia abrir os olhos.

Clarice Lispector

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Estruturas que compõem o olho humano

34

SUMARIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	A VINCULAÇÃO PELO OLHAR.....	9
2.1	O olhar e eu	9
2.2	O olhar e o outro.....	16
2.3	O olhar e o grupo, o mundo e a totalidade	23
3	O QUE NOS PERMITE OLHAR?.....	30
3.1	O olhar pela fenomenologia	30
3.2	O olhar pela fisiologia.....	32
3.3	O olhar pela subjetividade.....	36
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
5	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	41

1 INTRODUÇÃO

Não é fácil gestar e parir uma criança. Eu sei bem o que é isso. Já passei por duas gravidezes. Agora, acabei de parir mais uma criança: esta composição intitulada *Biodanza e o Olhar*. A sua gestação se iniciou há cerca de oito anos, quando iniciei na Biodanza. Tem sido uma gestação lenta. No início veio apenas a notícia, na forma de uma idéia, de uma sugestão... Escrever sobre Biodanza e o Olhar... O que eu poderia escrever sobre este tema? Me vinham tantas coisas que eu me sentia perdida. As vezes eu sentia um vazio que não era bem um vazio, porque eu sabia que a sementinha existia, estava “lá”. Assim como, quando eu recebi a notícia das minhas gravidezes. Quando olhava e passava a mão na minha barriga, mesmo parecendo que não tinha nada, vinha uma emoção danada, o coração se sentia enorme, os olhos se enchiam de luz... Aí, veio o desejo de sentir a barriga crescer, de me sentir preenchida pelo ser que estava a caminho...

Com este trabalho eu também me sentia assim. Lia livros, pesquisava na internet, imaginava ele de um jeito, depois de outro... Mas não estava sendo fácil. O tema “Olhar” é muito amplo, porque o olhar tem essa característica. O olhar é amplo, o olhar é profundo. O olhar me possibilita ir até onde o meu desejo me permitir. Ao mesmo tempo que a visão me permite ver o sol a 150 milhões de distância e o mar de estrelas na imensidão do céu, me possibilita também perceber a paixão e o desejo no olhar do homem amado, a inocência no olhar de uma criança, o brilho apaixonado do meu próprio olhar, as batidas das asas de um colibri ... O olhar pode ser mágico, revelador, deslumbrado, extasiado, apaixonado, ardente... E esse era o meu dilema: convergir para um texto um tema tão amplo e tão profundo do qual o próprio Leonardo da Vinci falou surpreendido: *“quem acreditaria que um espaço tão reduzido (o olho) seria capaz de absorver as imagens do universo?”*

Tentei algumas vezes mudar de tema, mas o meu coração me chamava sempre para o Olhar. Procurei muitas vezes iniciar e não sabia por onde começar. Até que um dia, me olhando no espelho, me vi como nunca antes tinha me visto: uma imagem pequenina refletida no meu próprio olho. Eu me emocionei! E quando eu mais me olhava e me descobria, mais eu me surpreendia. Esse foi o impulso para a elaboração e desenvolvimento “desta criança”. Naquele momento eu me senti verdadeiramente preta de ideias, de emoções, de vida... Aí começaram a aparecer os sintomas! Acordar várias vezes na madrugada para anotar uma nova idéia, um novo pensamento, o nome de um novo autor... Ter ânsias em razão da ansiedade...

Ter desejos de ler outros livros que me trouxessem mais conhecimentos... Sentir a “barriga” crescer, cheia de intenções e concepções, sem necessariamente ter que passar a mão nela para senti-la, mesmo que as pessoas achassem que nada mudou... Ficar sensível a tudo e a todos... Imaginar como será o “seu rostinho”, “seu cabelo”, “suas mãozinhas”... Sentir um medinho de que o tempo não vai ser suficiente...

E na vivência do olhar no espelho, me chegaram reflexões sobre o meu momento existencial, a minha trajetória na Biodanza, minhas mudanças, minhas conquistas... E me veio também o Mito de Narciso e Eco e muitas outras coisas, que se ofertavam numa dança vertiginosa, tal qual os *simulacros* epicurianos (que você irá conhecê-los no decorrer desta leitura). Para Epicuro, “*conhecer é ser invadido e habitado pelas imagens errantes de um cosmos luminoso*”. E era assim que eu me sentia. Grávida de imagens e pensamentos, vivenciando cada palavra, cada emoção, cada sentimento que nascia dos livros que pesquisava, das intuições que surgiam. E nessa dança criativa, eu vivenciei muitos encontros com pessoas fascinantes, que me ajudaram com os seus escritos, através dos seus livros. Com esses autores, compartilhamos “muitas vivências”, mas o que mais me emocionou foi o saber de cada um sobre o Olhar. E que olhares lindos eu encontrei!

E sob a bênção de todos esses pais e mães, “nasceu esta criança”, linda e saudável, que apresento a vocês como uma “mãe” muito orgulhosa. Eu só não a levarei até Tirésias (você também irá conhecê-lo durante a leitura), porque eu sei que “esta criança” viverá o tempo que deverá ter vivido. Rolando Toro disse que “*a obra de criação é sempre o expressivo resultado do ato de estar vivo*” e que nós somos “*a mensagem, a criatura e o criador ao mesmo tempo*”. Criar é frutificar, expressar a nossa superabundância. A vida é superabundância e então, criar é expressar a VIDA. Penso que o ato criativo não se dá sozinho. Ele emerge da própria VIDA, com a participação de múltiplos olhares. Neste caso, eu fui co-criadora desta obra, que contou com a participação dos olhares de diversos autores, que amorosamente compartilharam comigo os seus conhecimentos através de suas criações.

2 A VINCULAÇÃO PELO OLHAR

2.1 O olhar e eu

Estava eu, figura pequenina, refletida na menina-do-olho... Na menina dos meus próprios olhos. Eu não me lembro de alguma vez ter me visto assim. Ser a minha própria menina-do-olho, estar habitando a minha própria pupila. Aconteceu de uma forma tão simples, num quase sem querer. Foi quando eu me olhei no espelho do meu quarto. Todos os dias eu visito o espelho do meu quarto quando me penteio, passo batom, reviso a roupa que estou usando... Mas só hoje eu me percebi numa pequena imagem refletida nos meus olhos a me olhar de uma forma curiosa, surpreendente, como se quisesse descobrir mais de mim e ao mesmo tempo se revelar. Então eu disse sorrindo: Olá! Eu sou Valmira Nair! E apesar da miopia - porque eu sou míope desde criança - eu pude perceber que a pequena figura também sorriu. Foi estranho eu ver o meu olhar me olhando, como que desejando me falar. Eu também desejava, mas não sabia o que dizer. Eu não sabia se o que eu via era uma estranha ou uma conhecida. Então, me lembrei de Gaiarsa ao dizer que “meu rosto me é mais estranho que meu íntimo”. Lembrei-me ainda quando ele disse que no diálogo com o outro, todas as expressões vindas de mim e que fazem parte da comunicação, fogem da minha percepção e somente o outro consegue percebê-las e por isso, no diálogo com o outro, quem está de costas sou eu mesma que não me vejo. Ocorre que nesse momento eu não estava diante do outro mas de minha própria imagem, ou melhor, de duas imagens. A imagem do meu rosto em tamanho natural refletida no espelho e a pequena imagem refletida na pupila que era, na verdade, o reflexo da minha imagem do espelho reverberando nos meus olhos. E assim eu me vi talvez pela primeira vez, me percebendo observadora de mim mesma. Mas eu não queria apenas me olhar. Eu desejava me ver, me desvelar. E naquela vivência de pura intimidade, eu me senti surpreendida com a minha presença diante de mim.

Sobre o espelho, Clarice Lispector diz que “é o único material inventado que é natural”. Ainda nas palavras da escritora, “quem olha um espelho, quem consegue vê-lo sem se ver, quem entende que a sua profundidade consiste em ele ser vazio, quem caminha para dentro de seu espaço transparente sem deixar nele o vestígio da própria imagem - esse alguém então percebeu o seu mistério de coisa”. Mas esse não foi o meu caso. Eu não via um espelho

vazio de imagem e cheio do seu mistério. Considero isso impossível. Eu via um espelho preenchido pelo reflexo da minha imagem. E me valendo um pouco mais das palavras de Clarice Lispector, “espelho em que eu me veja já sou eu, só espelho vazio é que é o espelho vivo”.

Espelho? – pergunta Clarice. Esse vazio cristalizado que tem dentro de si espaço para se ir para sempre em frente sem parar: pois espelho é o espaço mais fundo que existe. E é coisa mágica: quem tem um pedaço quebrado já poderia ir com ele meditar no deserto. Ver-se a si mesmo é extraordinário. Como um gato de dorso arrepiado, arrepio-me diante de mim. No deserto também voltaria vazio, iluminado e translúcido, e com o mesmo silêncio vibrante de um espelho. A sua forma não importa: nenhuma forma consegue.

Sobre mim, eu posso dizer que tenho uma visão limitada. Fisicamente, quando eu me olho, eu não consigo me ver por inteiro. Somente o espelho me possibilita essa façanha. Diante dele eu me percebo como aquela que vê e a que é vista. Eu me inspiro, para esta afirmação, nas palavras de Merleau-Ponty:

O espelho aparece porque sou vidente-visível, porque há uma reflexividade do sensível, que ele traduz e duplica. Por ele, meu exterior se completa, tudo o que eu tenho de mais secreto passa por esse rosto, por esse plano e fechado que meu reflexo na água já me fazia suspeitar.

Mas o reflexo do espelho pode ser para mim, revelador. Tal como eu me senti a me ver refletida não apenas em um, mas em dois espelhos: aquele pendurado na parede do meu quarto e os meus olhos, onde eu vi também minha imagem refletida e me emocionei. Na crônica *Surpresa*, Clarice Lispector registra o prazer de se descobrir no reflexo de sua imagem no espelho:

Olhar-se ao espelho e dizer-se deslumbrada: Como sou misteriosa. Sou tão delicada e forte. E a curva dos lábios manteve a inocência. Não há homem ou mulher que por acaso não se tenha olhado ao espelho e se surpreendido consigo próprio. Por uma fração de segundo a gente se vê como a um objeto a ser olhado. A isto se chamaria talvez de narcisismo, mas eu chamaria de: alegria de ser. Alegria de encontrar na figura exterior os ecos da figura interna: ah, então é verdade que eu não me imaginei, eu existo.

Sim, eu não me imaginei, eu existo! E eu também, como um gato com dorso arrepiado, arrepiei-me diante de mim. Porém, ao ler Clarice Lispector, outra questão veio à tona: estaria eu perdida na minha própria imagem tal como Narciso a se ver refletido no lago? Vendo-me diante do espelho e entrando em contato com a poética de Clarice Lispector, logo me veio à mente o mito de Narciso, o autoadmirador. Aquele que mergulhou na própria imagem. Narciso foi um herói mitológico, conhecido por sua singular beleza que o tornou extremamente orgulhoso e vaidoso. Tem-se conhecimento de quatro versões deste mito, sendo a mais conhecida e mais longa a de Ovídio, relatado em seu famoso poema *Metamorfoses*,

escolhida por mim como referência. Segundo os relatos, Narciso viveu em Téspias, na Beócia. Beócia é uma região da antiga Grécia central que comportava várias cidades, entre elas Tebas e Téspias. Essa região era formada ao sul por uma extensa planície banhada pelo rio Céfiso e ao norte, por uma região montanhosa. E foi com “este rio” que tudo começou. Ovídio relata que o deus-rio Céfiso prendeu em sua correnteza a bela ninfa Liríope e a violentou. Dessa união forçada resultou o nascimento de um belo menino, a quem a mãe deu o nome de Narciso. Surpreendida pela beleza estonteante da criança, Liríope procurou o adivinho Tirésias para saber se o seu filho viveria até a velhice, quando ouviu o enigmático vaticínio: “*se não se conhecer*”.

Por muito tempo as palavras profetizadas pareceram não ter sentido. Narciso cresceu sendo adorado e desejado por ninfas e caçadores, porém, diante de tanta soberba, nenhum deles jamais tocou o seu coração porque nenhum deles correspondia ao seu ideal de amor. Eros se encontrava muito distante de Narciso. Até que um dia uma das jovens desprezadas bradou aos céus: “*que ele ame e quicá não possua o amado!*”. Suas súplicas foram acolhidas por Nêmesis, a deusa da indignação e do castigo. Atraído a uma fonte de águas límpidas e prateadas, cuja superfície nunca fora maculada, Narciso, cansado da caça, nela se debruça e ao beber de sua água se embebeda de amor pela própria beleza refletida, como se estivesse diante de outro ser. E nas palavras de Ovídio: “*sem o saber, deseja a si mesmo e se louva, cortejando, corteja-se; incendeia e arde. Quantos beijos irados deu na falaz fonte!*”. Preso à ilusão daquilo que os seus olhos viam, o jovem permaneceu ora imobilizado, ora tentando abraçar e reter a sua própria imagem fluída, refletida no lago.

Inebriado por tamanho amor, Narciso não percebe que o que via era a sua própria imagem e se ilude com a possibilidade de ser correspondido:

*Quem és? Vem cá! Rapaz sem par, por que me iludes?
Aonde vais sem mim? Em beleza e idade
somos pares, e até mesmo as ninfas me amaram.
Esperança me dás com teu semblante amigo;
quando te estendo os braços, teus braços me estendes;
quando rio, sorris; sempre vejo em ti lágrimas,
se lacrimejo, e ao meu aceno tu assentes;
e, pelo movimento de teus belos lábios,
colho palavras que aos ouvidos não me vêm.*

Mas, essa ilusão não durou para sempre. Narciso percebeu que a visão do lago e objeto de tanta paixão e desejo era ele próprio.

*Esse sou eu! Sinto; não me ilude a imagem dúbia.
Ardo de amor por mim, faço o fogo que sofro.
Que faço? Rogo ou sou rogado? A quem rogar?
Quero o que está em mim; posse que me faz pobre.
Oh! Se eu pudesse separar-me de meu corpo!*

E assim, Narciso definha até a morte se cumprindo a profecia de Tirésias. Parece-me que desde o seu nascimento, Tânato estava à espreita. Liríope já intuira desde o seu nascimento, quando foi procurar o adivinho e lhe perguntar sobre o destino do filho. Mas Narciso não morreu ignorante do objeto do seu amor. Ele reconhece que a imagem refletida no lago é ele próprio ao revelar que *“Esse sou eu! Sinto; não me ilude a imagem dúbia. Ardo de amor por mim, faço o fogo que sofro”*. Narciso sente também a aproximação da morte e diz que isso não lhe pesa, ao contrário, lhe alivia as dores. Ainda quando seu espírito atravessava o Estige a caminho do reino de Hades, se debruçou na barca para olhar a sua imagem pela última vez. Suas irmãs vêm recolher o seu corpo para conduzi-lo à pia funerária e se surpreendem ao ver que no lugar do seu corpo, havia uma flor de centro amarelo e pétalas brancas. Essa flor recebeu o nome de narciso.

Wilhelm Von Humboldt, linguista e filósofo alemão, acreditava *“ser difícilimo e raro conhecer-nos a nós próprios, mas fácilimo e comum iludir-nos”*. Esta frase de Humboldt se coaduna à vivência do amor insano de Narciso pela sua imagem. Ao relatar em seus versos o sofrimento do herói, Ovídio escreve que *“quantas vezes querendo abraçar a visão, na água os braços mergulhava achando nada! Não sabe o que está vendo; mas ao ver se abrasa, e o que ilude os seus olhos mais o incita ao erro”*. O que houve com o nosso herói por se deixar envolver com tamanho fascínio pela autoimagem a ponto de se deixar morrer? Para Cavalcanti, o herói é o intermediário entre os deuses, arquétipos e os homens e contém o potencial para a construção da consciência, da identidade e do ego, bem como os seus impedimentos. Ele traz em si as duas possibilidades. No contexto, Narciso corresponde ao ego na sua difícil luta para nascer, crescer e se fortalecer. O lago, que representa o espelho, se tornou para o nosso herói uma fonte de absorção e não de reflexão. Cavalcanti acredita que o homem constrói a sua percepção do mundo a partir de um processo crescente de elaboração das imagens internas e externas que se refletem no seu psiquismo. *“Através do seu reflexo no mundo e do reflexo do mundo nele, o homem cria a reflexão”*. Ainda segundo a autora, o homem é um ser destinado ao conhecimento. Na interpretação de Cavalcanti, a morte de Narciso representa a morte para a inconsciência paradisíaca e para a ignorância protetora, pois ele soube que iria morrer, renascendo para o conhecimento e teve consciência disso.

Clarice Lispector, por sua vez, se descobre no espelho e se deslumbra consigo própria a ponto de se sentir arrepiada diante de si, tal como um gato. E ao invés de chamar isso de narcisismo, chama de *alegria de ser*. O olhar da autora sobre si mesma e a autodescoberta suscita uma paixão por si, porém muito diferente daquela experimentada por Narciso. Ela não se perdeu em ilusões a ponto de se apaixonar por sua imagem como se fosse outra pessoa. Ao

invés disso, se reconhece no espelho e se apodera desse momento e da sua própria existência. Parece-me que o espelho, para esta autora, se tornou uma fonte de reflexão e não de absorção. Ela define muito bem o que é o espelho “vazio” de imagem, o espelho objeto, daquele preenchido com a sua imagem refletida que ela diz ser ela mesma. Esse momento da autora se aproxima muito do que Rolando Toro escreveu sobre identidade:

A vivência fundamental da Identidade surge como a sensação endógena do estar vivo. A experiência primordial da Identidade é a comovedora e intensa sensação de estar vivo, gerando-se a si mesmo. A vivência de estar vivo é, segundo penso, o dado primordial da Identidade psicológica.

Esta percepção me remeteu à vivência no espelho na qual o olhar sobre mim e através de mim, onde eu era ao mesmo tempo a que olhava e aquela que era olhada, fluía como uma dança, num movimento pulsante e revelador. A revelação de me sentir presente, de me reconhecer e de me qualificar. Estava vivenciando um momento de profunda intimidade comigo mesma. Para Rolando Toro, “*o que a gente necessita para viver é um sentimento de intimidade, de transcendência, de vinculação gozosa e de estimulante ventura*”. Ele diz ainda que “*as vivências são uma porta, através da qual, penetramos no puro espaço do ser, onde o tempo deixa de existir e onde somos nós mesmos aqui e agora para sempre*”. E nesse instante eu me senti no limiar dessa porta que me levaria ao não-tempo, à possibilidade do encontro com o que eu sou, no momento presente e para sempre.

Eu não desejo o atalho da ilusão. Desde que eu iniciei na Biodanza, há cerca de oito anos, tenho trabalhado no sentido de ampliar a minha percepção sobre mim e assim, me iludir cada vez menos e me conhecer mais. Esse desejo solicita um olhar para mim, que eu me veja de frente, que eu esteja atenta às minhas emoções e às minhas expressões. Trata-se de um reencontro comigo. Sobre o propósito da Biodanza, Rolando Toro esclarece que “*nossa proposta (a Biodanza) não consiste somente em dançar, mas sim em ativar, através de certas danças, potenciais afetivos e de comunicação que nos conectem com nós mesmos, com o semelhante e com a natureza*”. E o primeiro gesto que nos possibilita a conexão é o olhar. Quando eu dirijo o meu olhar sobre o mundo estou, de certa forma, provocando algum tipo de movimento e mudança através da minha intenção, sem necessariamente alterar a sua essência. Merleau-Ponty, ao falar sobre a relação entre o observador e o observado, afirma que “*meus movimentos e os de meus olhos fazem vibrar o mundo como se pode, com o dedo, fazer mexer um dólmen, sem abalar-lhe a solidez fundamental*”. Merleau-Ponty traz ainda o entendimento de que “*... o próprio olhar é incorporação do vidente no visível, busca ele próprio, que LÁ ESTÁ, no visível...*” Nesse caso, se pode entender o vidente e o visível em Merleau-Ponty

como sendo o observador e o observado, aquele que vê e o que é visto, o que olha e o que é olhado e que é também é o visível.

Se no pensamento pontyano, ao olhar para o mundo eu sou ao mesmo tempo expectador e ator, subjetividade e objetividade, posso eu trazer essa visão para apreender o momento em que me vejo refletida na menina dos meus olhos e toda a emoção que me toma e que nunca havia experimentado antes? O mundo que eu vejo nesse instante, sou eu. Na vivência do espelho eu vejo muito mais do que o meu reflexo. Eu vejo, lembrando-me da poesia de Clarice Lispector, a alegria de ser, a alegria de existir, o prazer de viver. Eu me olho e me sinto. Eu me sinto e me emociono. O meu olhar está banhado por sentimentos e emoções. Através do meu olhar eu vejo a mulher surpreendida consigo mesma. Eu percebo os meus mistérios, as minhas dúvidas, as minhas certezas. Nesse momento eu sou a ninfa inspiradora, a poetisa e a poesia; as notas musicais e a música sonante; a semente germinante e a flor perfumada; o amor e a amante; a individuação e a dissolução... Eu sou inúmeras possibilidades. E no existir, eu sinto a beleza e o prazer de viver, de estar.

De repente eu me dou conta de que o meu olhar se reflete infinitamente no meu espelho. Porque o meu olho é também um espelho que capta a imagem e a devolve ao espelho e o espelho, por sua vez, devolve-a ao meu olho. E essa imagem tende a ficar cada vez mais ínfima. Tal qual um fractal. Por menor que ela possa se portar, ela contém em si o mesmo reflexo visto em tamanho natural no espelho. Ainda é a minha imagem refletida nos meus olhos por inúmeras vezes. E essa percepção me emocionou ao mesmo tempo em que me fez lembrar uma marca de azeite que existia quando eu era criança. A embalagem trazia a figura de uma mulher com uma lata desse mesmo azeite na mão, que também apresentava a mesma imagem menor, que exibia ainda a mesma imagem e assim, até onde era possível se enxergar. Hoje eu percebo que este foi o meu primeiro contato com a ideia dos fractais, que são formas geométricas abstratas de uma beleza incrível, com padrões complexos que se repetem infinitamente.

E foi exatamente assim que eu me percebia no espelho, infinitamente repetida até não conseguir mais me enxergar. Revisando Gaiarsa, lembro-me de sua afirmação de que *“todos os espelhos são mágicos. Mostram apenas o que queremos ver. Já se viu alguém ficar se olhando no espelho apenas para se conhecer?”* – pergunta Gaiarsa. *Que vergonha! É coisa de esquizofrênico. Além disso, é narcisismo!”* – diz ele. Acrescenta ainda com certa ironia: *“É indecente ficar olhando tanto tempo para si mesmo...”* Gaiarsa explica que ao olharmos para o espelho vemos apenas o que intencionamos ver. E a intenção é um seletor de estímulos. Por isso, o espelho não serve para mostrar a nossa face que é uma estranha para nós.

Ainda sobre espelho, vale a pena conhecer a visão de Humberto Eco. Ao contrário de Gaiarsa, esse autor defende que o espelho na sua função não traduz a imagem. Apenas “registra aquilo que o atinge e da forma que o atinge”. Apresenta a verdade de forma desumana e não permite qualquer tipo de ilusão. Ele explica que o cérebro interpreta os dados fornecidos pela retina, o espelho não interpreta os objetos. Isso nos dá uma confiabilidade ao espelho da mesma forma que confiamos em nossos próprios sentidos perceptivos. Para Humberto Eco, os espelhos são próteses que nos permitem ver o que os nossos olhos não permitem: ver-nos como os outros nos veem. E é aí que consiste a sua magia. O espelho é também um canal que nos passa informações através da imagem. Ele fornece uma duplicata absoluta do campo estimulante.

Consegue-se perceber com clareza as diferentes percepções apresentadas pelos dois autores. Gaiarsa reforça a sua opinião ao dizer que procuramos sempre ocultar o que não fica bem, o que achamos feio. *“Narciso acha feio o que não é espelho”* – canta Caetano Veloso. E o desacordo entre o que eu acredito estar mostrando e o que o outro vê, gerou a noção de corpo e alma que, nas palavras de Gaiarsa, representa uma das dicotomias mais falsas da história do pensamento humano. Alma: o que eu acho que estou mostrando. Corpo: o que o outro vê em mim. Parece-me que Rolando Toro compartilhava com a idéia de Gaiarsa quando disse que *“a bifurcação do corporal e do espiritual não tem razão de ser e representaria, então, uma catástrofe antropológica: a primeira grande dissociação”*. Ele complementa: *“a partir desta dissociação se iniciaram todas as dissociações. O criador se percebeu separado da criatura; o ser humano, separado da natureza; o indivíduo, de sua espécie”*. Porém, o corpo revela muito de mim. Nas palavras de Gaiarsa, temos a compreensão de que:

As pessoas têm controle precaríssimo das suas expressões não verbais. Quase ninguém percebe os movimentos que faz nem as expressões que têm na face. Ninguém acha importante conhecer o próprio rosto e ninguém se dá conta da importância destas coisas.

Para Gaiarsa, a palavra é boa para disfarçar a falta de contato consigo e nela, existe letra e música. A letra comunica muito do processo intelectual e a música, muito do processo emocional. Mas a palavra é apenas um elemento na comunicação humana. É necessário que se veja o seu corpo, a sua face, a sua expressão. *“Enfaixemos o corpo e a alma emudece”* - diz Gaiarsa. Porém, não se consegue esconder por muito tempo o que não se deseja revelar. Mesmo sem perceber, os meus gestos, minha voz, minhas expressões revelam muito de mim. Reportando-se a Reich, Gaiarsa esclarece que:

Contudo – se bem olharmos – todos estamos nus, na voz, no gesto, no rosto e nas mãos. Na postura, no olhar... De qualquer modo, ou vemos o que a pessoa sente, ou

percebemos o que ela está pretendendo esconder. Com alguma prática, percebemos com clareza sua maneira de esconder as coisas – o que, afinal, é um modo de revelar-se.

Gaiarsa e os demais autores me ajudaram na compreensão de que, além do meu olhar sobre mim vivenciado na experiência do espelho, há de se considerar também a importância do olhar do outro sobre mim e do meu olhar sobre o outro.

2.2 O olhar e o outro

Quando eu iniciei na Biodanza, um dos primeiros *feedback* que eu recebi foi sobre o meu olhar. Isso aconteceu já no primeiro encontro. Confesso que no início eu me surpreendi e não aceitei o que eu ouvia das pessoas. Eu não me via da mesma forma como me viam. Estava presa a uma autoimagem, tal qual Narciso debruçado sobre o lago. Depois de ouvir as palavras do grupo e me apropriando das palavras de Cummings, posso dizer que a partir daí “...os olhos dos meus olhos se abriram”. A partir do que eu vivenciava nas sessões de Biodanza, o meu olhar sobre mim, mudou. E passei a me observar sem pudor, com mais atenção, demoradamente. Foi um processo muito difícil e progressivo. César Wagner disse que “*para perceber diferente é preciso estar em lugar diferente (por dentro e por fora), e para perceber amplo, [...] é preciso olhar do alto da montanha o vale, ter uma visão de altura que nos permita mover a cabeça em todas as direções da rosa-dos-ventos*”. Nesse caso, o vale sou eu. Primeiro, eu me via timidamente através da minha imagem no espelho, sozinha, numa vivência de pura intimidade. Entregava-me ao saboroso desfrute de apenas me observar. Observava a cor dos meus olhos, a intensidade do seu brilho, as marcas de minhas expressões, o calor do meu sorriso, a beleza do meu corpo. Na medida em que eu ia me sentindo mais segura no grupo, me afastava mais da solidão do espelho e me aventurava no olhar dos companheiros. O olhar das pessoas passou a ser o meu novo espelho. Ao acolher o convite de sair de mim e ir em busca do outro, me permiti perceber que no outro eu via muito mais do que o reflexo da minha imagem. Eu me via e me revelava em suas próprias expressões. Nesse contato de olhares eu não apenas me via, mas também me reconhecia, me revelava ao outro e o outro se revelava a mim. Através dos olhares, portas que se abriam a inúmeras possibilidades de encontros, eu percebia a importância do olhar para o meu processo de crescimento. Lembrando das palavras de Gaiarsa, talvez pela primeira vez eu não tenha me

sentindo de costas para mim mesma, na minha relação com o outro. Nesse processo do olhar, percebi que havia o olhar de mim sobre mim, o olhar do outro sobre mim e o meu olhar sobre o outro. Nessa relação dialética dos olhares eu me permitia construir o saber acerca de mim e do outro, através do reconhecimento das diferenças de cada um.

Teve um momento muito especial no grupo em que eu pude perceber o meu processo de reaprendizagem através do reconhecimento das diferenças. Foi uma experiência muito particular vivida por mim. Num certo dia foi proposto ao grupo o exercício “Oposição Harmônica”. Trata-se de um exercício de identidade, realizado em par, onde as duas pessoas ficam de frente com os braços levantados à altura dos ombros, apoiando as mãos nas mãos do companheiro e com toques suaves, os dois põe força, aumentando de intensidade e delimitando o espaço entre os dois. Ora um opõe, ora o outro, mantendo sempre o tônus muscular. O seu objetivo é o resgate da autoafirmação e o reconhecimento da própria capacidade de impor limites. O seu significado é o de reconhecer a singularidade do outro e a sua própria, através do respeito mútuo. Eu vivenciei com uma colega que era, fisicamente, maior do que eu. Durante a vivência percebi que a colega colocava muita força, me empurrando, ao ponto de eu quase perder o equilíbrio. Eu não tinha força física para me contrapor a ela. Mesmo que tivesse, esse não era o objetivo e nem o significado do exercício. Então, eu busquei o que me ocorreu no momento. Conectei-me com o meu centro e olhei bem fundo nos seus olhos. Abstrai-me da força física que ela, de certa forma, me solicitava e mantive por um tempo a conexão de olhar com a minha parceira. Ela foi diminuindo a pressão física e a vivência, que de início tinha se tornado competitiva, exigindo de ambas um esforço mais do que o necessário, se tornou uma dança harmônica que possibilitou as duas se posicionarem, porém sem levar ao esgotamento físico.

Permiti-me relatar essa experiência porque ela foi muito significativa para mim. Pela primeira vez percebi o significado do olhar na minha relação com o outro e a importância no meu processo. Naquela vivência, o meu olhar foi de acolhimento e, também, de estipular limites para uma situação que estava sendo muito difícil. E os *feedback* recebidos desde a primeira aula de Biodanza, me deram autoconfiança e segurança para eu perceber meu olhar como possibilidade para estabelecer limites – também *feedback* - nessa vivência. Foi um momento de aprendizado e descobertas sobre mim e o outro.

A Biodanza, por ser um sistema de integração humana, nos convida, além de outras coisas, a restaurar o vínculo com o outro através de relações afetivas saudáveis. Maria Lucia Pessoa esclarece que todas as ações da Biodanza “*orientam-se em ressonância com o fenômeno profundo e comovedor da vinculação*”. Ela acrescenta ainda que a vinculação é

uma das funções mais evoluídas que pode ter o ser humano. Nesse processo de vinculação, o olhar é um elemento fundamental. Para Rolando Toro, o sorriso e o olhar são as chaves do vínculo interior e também com o outro. A vinculação nos remete à sacralidade da vida. Na Biodanza, quando eu olho o outro e o outro me olha, nós dois deixamos de ser apenas um objeto de observação. O olhar emocionado, ao qual a Biodanza nos convida, nos leva à vinculação afetiva que pode nos possibilitar profundas transformações. Para Rolando Toro, a identidade é permeável à música e à presença do outro. Isso quer dizer que a nossa expressividade pode ser influenciada nas vivências de encontro e por estímulos musicais. Na metodologia da Biodanza, todos os exercícios que sugerem vínculo iniciam sempre com a conexão de olhares. E através do olhar eu posso perceber as diferenças existentes entre eu e o outro. E a percepção das diferenças me possibilita o autoreconhecimento e o reconhecimento do outro, nas nossas belezas e individualidades.

Retornando ao mito de Narciso, na versão de Ovídio existe uma personagem chamada Eco e propositalmente deixei para mencioná-la nesta parte do trabalho. Eco era uma bela ninfa que amava os bosques, mas que falava demais e desejava sempre ter a última palavra. Ao tentar enganar Juno, esposa de Júpiter, para que ela não descobrisse as traições do seu marido que gostava de se divertir com as ninfas, Eco foi condenada pela deusa a nunca mais falar uma só palavra sua, mas somente repetir o que os outros diziam. Um dia, passeando pelos bosques, Eco conheceu Narciso enquanto ele caçava e, assim como os caçadores e outras ninfas, se apaixonou perdidamente pelo jovem herói. Eco desejava confessar o seu amor, mas não era possível já que não conseguia falar as suas próprias palavras. Narciso, que havia se distanciado dos companheiros de caça, grita na esperança de ser ouvido: *“alguém me escuta?”*, *“escuta?”* - repete Eco. Narciso olha ao redor e não vê ninguém. Então grita outra vez: *“vêm!”* e Eco responde com a mesma frase. *“Porque foges de mim?”* – diz o jovem e recebe de volta a mesma pergunta. Cansado de ouvir repetidamente as suas palavras, Narciso fala desolado: *“aqui nos juntemos!”*. E Eco, feliz com o que ouviu do jovem, repete *“juntemos!”* e, seguindo as próprias palavras e na ilusão de ser querida pelo outro, se lança nos braços do jovem. Narciso, por sua vez, foge do abraço e replica: - *“tira as mãos, não me abrace, morrerei antes que tu possas me reter!”*. E ela apenas repete *“que tu possas me reter!”*, e foge para a floresta e se esconde nas grutas mais remotas. Consumida pela vergonha e pela dor do desprezo, Eco sente o seu corpo definhar, restando apenas a voz e os ossos e depois, os ossos viram pedras, restando apenas a sua voz que continua a repetir o que os outros falam.

Narciso vivia um amor idealizado e achava que ninguém correspondia a esse ideal. Por isso, o seu olhar era só para si. Desprezava a realidade e morreu por não ter aquele a quem tanto amava - a si próprio. Eco, por sua vez, não se percebia como identidade e só tinha olhos para o outro - para Narciso. Por isso também definiu até a morte, restando apenas o que era, para si, o mais importante: a sua voz. E quando Narciso soltava os seus “*ais*” Eco também os repetia, pois estava condenada a ser o espelho das palavras de Narciso. A versão de Ovídio termina com a morte de Narciso e Eco. Entretanto, Oscar Wilde criou um final muito particular para este mito. Ele conta que depois da morte de Narciso, vieram as oréiades, deusas do bosque, e viram que o lago de água doce se transformou num cântaro de lágrimas salgadas e perguntaram:

- Porque você chora?

- Eu choro por Narciso – respondeu o lago.

- Ah, não nos espanta que você chore por Narciso – continuaram elas. – Afinal de contas, apesar de todas nós sempre correremos atrás dele pelo bosque, você era o único que tinha a oportunidade de contemplar de perto sua beleza.

– Mas Narciso era belo? – perguntou o lago.

– Quem mais do que você poderia saber disso? – responderam surpresas, as oréiades. – Afinal de contas, era em suas margens que ele se debruçava todos os dias.

O lago ficou algum tempo quieto. Por fim, disse:

– Eu choro por Narciso, mas jamais havia percebido que ele era belo. Choro por Narciso porque todas as vezes que ele se debruçava sobre minhas margens eu podia ver, no fundo dos seus olhos, minha própria beleza refletida.

Wilde nos apresenta um espelho que, assim como Narciso, também viu somente a si. Tendo espelhado a imagem do herói, não se permitiu ver a beleza expressa pelo outro, tão preso que estava na visão da sua própria beleza refletida no fundo dos olhos de Narciso. Narciso e o lago se olharam demoradamente e não conseguiram reconhecer as suas diferenças. O que poderia ter acontecido? Os dois estavam presos às suas imagens a ponto de não conseguirem ver o outro e a si nas suas diferenças ou não se permitiram revelar-se um ao outro?

Na Biodanza, raramente se fala em ego ou em personalidade. Um dos aspectos que se desenvolve na Biodanza é a identidade. Sobre a identidade, Rolando Toro explica que a consciência de si mesmo acontece através da consciência do próprio corpo e da consciência de ser diferente. Eu, particularmente, gostaria de substituir a palavra “consciência” pela palavra “percepção”. Este meu desejo se apoia nas palavras de Merleau-Ponty que entende a

percepção no movimento, na ação do próprio corpo: *“antes da ciência do corpo – que implica a relação com outrem –, a experiência de minha carne como ganga de minha percepção ensinou-me que a percepção não nasce em qualquer lugar, mas emerge no recesso de um corpo”*. Para ele, a base do conhecimento é a percepção. A pessoa, ao olhar para algo que se tem em vista, primeiro o percebe e a partir da sua percepção, intui algo sobre ele, concebendo-o na sua totalidade. Após percebê-lo e “senti-lo” é que então, passa a conhecê-lo através da sua consciência. Nesse sentido, se pode concluir que o sentimento e a emoção antecedem o pensamento e a consciência e que para Rolando Toro, *a vivência antecede a consciência*.

Ainda para Rolando Toro, a percepção do próprio corpo se dá através das experiências cotidianas, onde eu posso escolher ser o meu corpo fonte de prazer ou de sofrimento. O que difere são os tipos de estímulos oferecidos, principalmente aqueles vinculados à sexualidade. A percepção de ser diferente se dá no contato com o outro. Segundo o referido autor, *“a identidade se evidencia no espelho de outras Identidades. As primeiras noções de ser diferente conduzem à consciência da própria singularidade e ao ato de pensar-se a si mesmo frente ao mundo. O pensar-se a si mesmo configura a auto-imagem”*.

A autoimagem, por sua vez, implicará sempre numa autoestima e uma está diretamente relacionada com a outra. Porém, se consideram as duas componentes distintos do autoconhecimento. Toro define autoimagem como a imagem mental que se tem de si próprio. Ela se constrói a partir do *“pensar-se a si mesmo”*, ou seja, da leitura que eu faço de mim mesma. Trata-se de um conhecimento descritivo. Por outro lado, a autoestima representa o componente valorativo. Para Rolando Toro, a vivência do próprio valor *“provém da intensa sensação de estar vivo, de sentir-se a si mesmo, de sentir o corpo como fonte de prazer e de saber o que se quer”*. Rolando Toro explica também que a autoestima depende da qualificação afetiva que recebemos do outro, principalmente de nossos pais. Acredito que a capacidade do vínculo afetivo se dá no pulsar entre o quanto eu me qualifico afetivamente, no quanto eu sou qualificada pelo outro e no quanto eu qualifico o outro. O gostar de mim me possibilita gostar do outro e assim, há uma retroalimentação afetiva. Essa retroalimentação influencia diretamente na intensidade da minha autoestima.

No caso de Narciso, se percebe o jovem herói preso naquilo que Rolando Toro descreveu como sendo a imagem mental de si mesmo: a autoimagem. Ele só consegue ver a si próprio e por isso não consegue se vincular ao outro. Narciso e o espelho não se permitem ver em si e no outro as diferenças que expressam as suas singularidades. Eco, por sua vez, tem olhos apenas para o outro. Não consegue olhar para si como individualidade. Coloca-se a serviço do outro (Narciso) e nega a sua própria identidade. Cavalcanti explica que a voz

possibilita à pessoa ocupar espaços no mundo e a afirmar a individualidade. Eco é privada deste atributo. Está fadada a se tornar espelho da voz do outro. Assim como Narciso, o vínculo que Eco mantém com o outro a mantém presa a uma autoimagem distorcida. Eco falava demais e sua expressão era artificial, sem consistência. Sua disponibilidade para ser a realização do outro a impede de se realizar como indivíduo. Os dois personagens, Narciso e Eco, cada qual com as suas características próprias, não permitem o crescimento de si e nem do outro. Narciso, preso a sua autoimagem, não se permite olhar o outro e se reconhecer na presença do outro. Eco, por sua vez, ao se tornar a complementaridade de Narciso, supre o que falta no outro, não permitindo se perceber e nem que o outro se perceba e a perceba também. Na relação dos dois era claro que não havia reciprocidade, pela ausência do contato. E sem reciprocidade o vínculo não acontece.

Os vínculos são fundamentais na qualidade das relações. Na Biodanza, para que uma relação seja verdadeira é importante que haja reciprocidade e *feedback*. O *feedback* é um elemento essencial na boa comunicação. No processo da vivência, cada participante estabelece o nível de aproximação que deseja, respeitando a sua progressividade. A Biodanza é uma proposta metodologicamente vivencial. O seu objetivo principal é promover o fenômeno profundo e comovedor da vinculação afetiva. Maria Lucia Pessoa define vínculo como uma das funções mais evoluídas presente no ser humano. Um dos exercícios básicos da Biodanza é a vivência do *encontro* onde duas pessoas se aproximam progressivamente, até se abraçarem. Depois de um momento de contato afetivo, os companheiros se afastam e buscam novos encontros. Nesse exercício, o vínculo se constrói através do olhar. Essa vivência propõe qualificar afetivamente o *encontro*. O aspecto importante é a vivência de receber e de ser recebido.

A condição básica do exercício do Encontro é a regra do "feed-back": a reciprocidade dos gestos de aceitação e de aproximação. Se uma das duas pessoas comprometidas no exercício, expressa uma intencionalidade afetiva forte, enquanto a outra manifesta discretamente seus sinais de limitação, deve-se buscar uma situação de Encontro que não comporte alguma forma de prevaricação do outro. Pode ocorrer que um dos participantes não esteja suficientemente preparado para receber afetivamente ao outro. Neste caso, um Encontro excessivamente intenso pode ser percebido com um matiz de violência que definimos como "invasão". (R. Toro)

Na crônica *Um Instante Fugaz*, Clarice Lispector relata que, andando por uma rua movimentada quando, em direção oposta a sua, encontrou um *hippie*. Os dois se olharam, primeiro distraidamente e, depois, demonstrando grande surpresa. Os dois riram um para o outro e ele fez menção de parar. Devido aos seus compromissos, ela seguiu adiante o seu caminho. Seguindo sozinha, se perguntou: - *De que rimos nós? Do nosso encontro de alegria.*

Da tolice do mundo também. Mas, pelas suas considerações, eles tiveram um encontro bom e profundo, apesar de fugaz. A moça seguiu fantasiando sobre quem poderia ser aquela pessoa. Imaginando se tratar de um estrangeiro, deu ao seu *amigo* desconhecido o nome de John. E sobre o encontro, ela confidencia: - *John, eu nunca esquecerei você. Nem com o passar dos anos. Porque nós fomos eternos naquele instante. Foi um instante apenas mas nele fizemos um comentário do mundo e de nós próprios. Meu irmão.* Clarice Lispector continua a falar sobre o seu amigo desconhecido e na sequência, relata outro encontro também fugaz. Ela conta que estava num táxi que parou num sinal vermelho, tendo um outro táxi parado ao seu lado. No outro carro estava um homem que também a olhou. Ele fixou o seu olhar e piscou para ela, que respondeu desviando o olhar. De certo, ela não se sentiu ofendida pelo homem, mas sentiu que ele era uma pessoa inútil e queria inutilizá-la também. Comparando os dois encontros, ela completa que “...*John me deixou plena e útil*”. Ainda coversando mentalmente com John, a autora diz que “...*eu estou séria, mas por dentro estou sorrindo. Não sei de quê. É que viver me faz sorrir. É um sorriso misterioso. Vem de florestas interiores, de lagos e açudes e montanhas e céus. Sou toda misteriosa, John. Você é mais claro que eu. Você é um riso, um olhar de surpresa*”.

Tomei emprestada esta crônica para usá-la de alegoria e exemplificar como um encontro pode ser profundo e intenso, independente do tempo em que ele acontece. O que conta no encontro é a intenção, a entrega, a pureza. Maria Lucia Pessoa define a vinculação como *fenômeno profundo e comovedor*. Rolando Toro aponta *o sorriso e o olhar como a chave do vínculo*. Percebe-se nas palavras de Clarice Lispector toda a poética e doçura da vivência do encontro e o quanto essa poética pode afetar as pessoas. Clarice e o *hippie* vivenciaram um encontro não no tempo linear de Khronos, mas no tempo existencial de Kairos. E é aí que reside a magia dos encontros profundos. E tudo se deu no momento de um olhar e de um sorriso. T.S.Elliot disse que *escutamos música tão profundamente ouvida que nem é ouvida, mas somos nós a música enquanto dura a música...* Penso que as palavras de Elliot podem traduzir o encontro vivido profundamente, a ponto de sermos o próprio encontro na intensidade do tempo desse encontro. Mas o encontro, assim como o olhar, vai além de mim e do outro, onde existe o grupo, a natureza, o mundo, o cosmo. Como já citamos anteriormente, o vínculo se dá em três níveis: eu comigo, com o outro e com a totalidade. E na medida em que eu me aprofundava nas vivências, no grupo e com o grupo, eu me percebia num processo de dissolução, numa fusão com o todo, numa aproximação, mesmo que ainda distante, do outro e da natureza. A partir daí, eu pude experimentar o que Rolando Toro afirmou: *o sentimento de íntima vinculação com a natureza e com o próximo é uma*

experiência culminante que se tem rara vez na vida. Experimentá-la uma só vez permite iniciar uma mudança na atitude frente a si mesmo e frente aos demais.

2.3 O olhar e o grupo, o mundo e a totalidade

Leonardo da Vinci (apud Chauí), a partir das suas experiências como pintor e cientista, se encantou com as possibilidades do olhar no diálogo do ser para com o mundo e escreveu:

Não vês que o olho abraça a beleza do mundo inteiro? [...] É janela do corpo humano, por onde a alma especula e frui a beleza do mundo, aceitando a prisão do corpo que, sem esse poder, seria um tormento [...] Ó admirável necessidade! Quem acreditaria que um espaço tão reduzido seria capaz de absorver as imagens do universo? [...] O espírito do pintor deve fazer-se semelhante a um espelho que adota a cor do que olha e se enche de tantas imagens quantas coisas tiver diante de si.

Também Marilena Chauí escreveu sobre o olho como janela da alma e espelho do mundo. Como janela da alma no sentido de “deixar visível” o que vai no nosso íntimo, como forma de nos revelarmos ao mundo. Como espelho do mundo pela capacidade de refletir e apreender as imagens do universo.

A autora nos faz lembrar que “*porque cremos que a visão se faz em nós pelo fora e, simultaneamente, se faz de nós para fora, o olhar é, ao mesmo tempo, sair de si e trazer o mundo para dentro de si*”. Estas palavras nos remetem à idéia de que o olhar não é um ato tão objetivo quanto se pensa. Olhar é envolver e ser envolvido, sentir e se fazer sentir, tocar e ser tocado. Mas, de que forma acontece esse diálogo entre eu e o mundo, através do olhar? No texto *Reflexão sobre o olhar*, Elisabeth de Miranda afirma que ela abraça o mundo com o auxílio de diversas lentes: *pelo viés da consciência, do inconsciente, do ego, da persona, do si [...] as diferentes perspectivas todas, ainda que antagônicas, possuem um papel de complementaridade.[...] Somente concedendo espaço para todos os nuances sou capaz de obter uma maior apreensão do todo que sou eu*”. A autora diz ainda que, nesse diálogo, a natureza humana nos prepara para a perplexidade e sacralidade do olhar: *para um olhar que em mim não é só meu, para a necessidade de reverenciar o mistério que sustenta a mim, a você, a vida, o universo*.

Esta percepção é ratificada nas palavras de Merleau-Ponty quando afirma:

Já que as coisas e meu corpo são feitos do mesmo estofa, cumpre que sua visão se produza de alguma maneira nelas, ou ainda que a visibilidade manifesta delas se acompanhe nele de uma visibilidade secreta. [...] Qualidade, luz, cor, profundidade, que estão a uma certa distância diante de nós, só estão aí porque despertam um eco em nosso corpo, porque este as acolhe.

As coisas para Merleau-Ponty é o próprio mundo e o corpo é a própria pessoa. Porque o corpo não pode ser considerado na terceira pessoa. Faz parte do mundo sendo ao mesmo tempo, vidente e visível. Ele vê e é olhado e reconhece no que vê a si próprio, como ser vidente. Referindo-se ao pintor no ato de pintar, o autor observa ainda que ocorre a prática de uma teoria mágica da visão, sendo que nesse momento a visão do artista serve de espelho do mundo, que reflete toda a imagem vista no momento da pintura. Penso que esse texto pode exemplificar a concepção do olho como espelho do mundo:

Ele (o pintor) precisa reconhecer, como disse um filósofo, que a visão é espelho ou concentração do universo, ou que, como disse um outro, o ídios kósmos (cosmo particular) dá acesso por ela a um koinós kósmos (cosmo geral), que a mesma coisa se encontra lá no cerne do mundo e aqui no cerne da visão, a mesma coisa ou, se preferirem, uma coisa semelhante, mas segundo uma similitude eficaz, que é parente, gênese, metamorfose do ser em sua visão. É a própria montanha que, lá distante, se mostra ao pintor, é a ela que ele interroga com o olhar. (Merleau-Ponty)

Como prática de harmonia e vinculação à vida através do movimento, da música, do olhar, do contato e da dança, buscamos na Biodanza a harmonia com o movimento do outro. Segundo Sanclair, “*essa conexão harmônica com os movimentos de todos os outros é a realização da dança cósmica, um estado transcendente de ser. A experiência transcendente está na relação, no vínculo a todo movimento da vida; trata-se de buscar, estar aberto à conexão, entregar-se a ela*”.

Para a Biodanza, transcender significa também se autorrenovar, se auto-organizar. Essa capacidade da pessoa de se auto-organizar e se autorrenovar se dá por auto-poyesis, ou seja, criar-se a si próprio a partir de dentro. E é a partir da auto-poyesis – *poyeos* – *criar* – que ocorre as transformações internas e externas. Na concepção de Rolando Toro, o ato de criar é também um ato de autotranscendência, uma extensão do processo de viver. A função criativa, segundo o autor, é uma função nata ao ser humano, e representa o impulso para expressar a nossa superabundância. A criação tem, com frequência, o aspecto convulsivo da vida, abrindo caminho em meio aos elementos.

O termo autopoiese ou autopoiesis foi criado por Francisco Varela e Humberto Maturana, biólogos e filósofos chilenos, para explicar o processo dos organismos em se autogerirem. Essa autogestão possibilita ao ser, recompor partes “gastas” e se autorrenovar. Varela e Maturana descrevem os seres vivos como sendo aqueles que *se caracterizam por, literalmente, produzirem-se continuamente a si mesmos* – o que os autores definem como sendo a *organização autopoietica*. Esse processo confere aos seres vivos a característica de

serem unidades autônomas. Para eles, *o ser e o fazer de uma unidade autopoietica são inseparáveis, e esse constitui seu modo específico de organização.*

Ocorre que essa autonomia é exercida numa relação contínua com o meio ambiente e com os outros seres também. A vida se manifesta numa vasta rede de inter-relações. Nada no universo se mantém sozinho. A organização autopoietica, sugerida por Maturana e Varela, diferencia os seres vivos como sendo aqueles capazes de se auto-produzirem, lhes conferindo a capacidade de serem cocriadores da própria vida.

Pode-se concluir ainda que apesar de sermos ao mesmo tempo, criadores e criaturas, produtores e produtos, nosso sentimento de vinculação nos possibilita perceber a sacralidade da vida e que não existe separação entre o sagrado e o profano, assim como não existe separação entre o corpo e alma. O sagrado e o profano coexistem na própria expressão da vida, da mesma forma que nós somos corpo, alma, consciência, inteligência, emoção, pensamento, sentimento...

Voltando a escrever sobre mim, quanto mais me sentia nutrida afetivamente pelo grupo, mais me sentia preenchida de vida. E ao me sentir preenchida de vida, me surgia o desejo ético e amoroso de preservação da vida em todas as suas formas de expressão. Me sentia como num acordar para o mundo, despertando para um valor existencial, pautado no princípio Biocêntrico. O meu olhar sobre mim, sobre o outro e sobre o mundo havia mudado. Me sentia parte do todo. E esse todo enchia os meus olhos. As cores, as formas, as texturas, tudo passou a ter outro significado. A natureza me preenchia e eu me sentia preenchendo os caminhos que percorria, num caminhar mais integrado.

Um poema de Fernando Pessoa, usando o nome fictício de Alberto Caeiro, expressa o sentimento a partir do meu despertar para a vivência biocêntrica. O autor revela que o mundo existe e não está aí para ser pensado ou interrogado. Ele existe simplesmente para ser olhado e sentido:

*Creio no mundo como num malmequer,
Porque o vejo. Mas não penso nele
Porque pensar é não compreender...
O mundo não se fez para pensarmos nele
(Pensar é estar doente dos olhos)
Mas para olharmos para ele e estarmos de acordo...
Eu não tenho filosofia: tenho sentidos...
Se falo na natureza não é porque saiba o que ela é,
Mas porque a amo e amo-a por isso
Porque quem ama nunca sabe o que ama
Nem sabe porque ama, nem o que é amar...
Amar é a eterna inocência,
E a única inocência é não pensar...*

Pelo poema de Alberto Caeiro (Fernando Pessoa), percebe-se que o olhar não é instrumento de análise, olhar que separa, mas abertura receptiva e perceptiva à realidade. Sanclair explica a partir do Princípio Biocêntrico, que *a existência é o desenvolvimento de um projeto inicial cujo núcleo é de natureza emocional*. Isso significa que a realidade humana, antes de ser pensada e analisada, ela é sentida. Posso então afirmar que as minhas emoções me permitem perceber e me vincular ao mundo.

Para Sanclair, cada pessoa vive uma realidade particular. O núcleo afetivo-emocional de cada pessoa responde à realidade externa de uma forma muito particular. Isso quer dizer que cada um de nós vive em um mundo emocional próprio. E é assim que se dá o movimento da vida. Ainda segundo o autor, um dos objetivos da Biodanza é que *esse movimento (da pessoa) que é a expressão da própria identidade se expanda a partir do núcleo essencial da emoção para expressar-se na realidade existencial*.

Expressar-me na realidade existencial é me expressar no mundo. E a minha expressão no mundo se dá através dos vínculos, nos três níveis já vistos: a vinculação comigo, com o outro e a cósmica, com a natureza. É importante percebermos que essa vinculação, mesmo em níveis diferentes, se dá num só movimento. Ou seja, eu não posso me conhecer e depois ao outro, porque as realidades não são compartimentadas. Segundo Sanclair, eu só posso conhecer o outro na medida do meu conhecimento sobre mim mesma. E assim também acontece na minha relação de vinculação com o mundo. Assim como todo o ser vivo, nós todos fazemos parte da natureza do mundo. Então, me conectar com a natureza já é em si, um movimento de conexão comigo e com o outro.

Refletindo sobre a capacidade do homem de se vincular a sua espécie e ao mundo, Sanclair esclarece que, na natureza, o homem é o único ser que a partir de uma certa idade, exerce o ato reflexivo de se perceber refletindo o fora de si, um sujeito que reflete os objetos do mundo separados e externos a si mesmo, cria conhecimento e tecnologia. Nos sentimos separados do mundo e também vinculados intimamente ao mundo. O que vai qualificar o reflexo do mundo na pessoa é a “limpeza” desse espelho. Para Sanclair, esse espelho está representado pelo ego e a sujeira que embaça o espelho são os valores sócios-culturais, a auto-imagem... Quanto mais limpo estiver esse espelho, mais próximo estaremos da expressão de nossa identidade. Segundo o autor, o ego é um reflexo adulterado da identidade. A identidade se relaciona com o mundo a partir da *essência emocional* e daí vem a sua capacidade de vinculação, por não estar isolada das outras identidades e nem do mundo. Quanto mais forte e saudável for a identidade, maior a sua capacidade de vinculação

A capacidade que nós temos de vinculação com o outro e com a natureza, já mencionada anteriormente, está relacionada com a nossa capacidade de transcendência, de irmos além da autopercepção. Nas palavras de Rolando Toro, *vincular-se é transcender, é ir além de si*. A Biodanza nos oferece a capacidade vivencial de nos renovarmos existencialmente. E essa renovação existencial possibilita o reforço da identidade, que é a expressão do ser. Sanclair conceitua a identidade como sendo “*o núcleo essencial comum a todo ser humano [...] Expressamos a identidade de ser à identidade universal, uma essência única que se expressa através da vida. A identidade é a profundidade do oceano que encontra a expressão nas marés, nas ondas e nas ondulações da superfície*”.

A limpeza do espelho e a expressão da identidade por marés, ondas e superfície, me remete a uma ressignificação do mito de Narciso. Reforçando a priorização do que podemos potencializar como saudável segundo a Biodanza, revisito o referido mito como uma forma de me ver, interagir e me expressar. Percebe-se que os dois personagens principais, Narciso e Eco, representam o aprisionamento do indivíduo a sua autoimagem, que pode levar ao extremo da autoidolatria (Narciso) e o aprisionamento à imagem do outro, que pode levar ao extremo da anulação de si mesmo (Eco). Essa postura existencial mantinha os dois separados do mundo, estando cada um em seu universo particular. Narciso não percebia o efeito que suas ações têm sobre o outro e Eco, por sua vez, não percebia o efeito que as suas ações têm sobre si. Enquanto ele se mostrava intocável, ela sonhava em tê-lo em seus braços; enquanto ele só pensava em si, ela só tinha olhos para ele; enquanto ele não se vinculava a ninguém, ela tinha a sua voz transformada na repetição de outras vozes. Temos em Narciso o modelo do egocentrismo, centralização no *ego*, no eu e em Eco, o modelo do alterocentrismo, centralização no *alter*, no outro.

Retirando-se a sujeira dos espelhos de Narciso e Eco, que para ele está representada pela autoimagem e para ela, pelo apego ao outro, teremos a ressignificação desse mito na representação de um Narciso simbolizando a capacidade criativa de se olhar e Eco, a capacidade criativa de olhar o outro. Como se daria essa ressignificação a partir da proposta da Biodanza?

Uma das características metodológicas da Biodanza é a sua ação sobre o aspecto saudável do indivíduo. O seu modelo teórico tem como base a identidade humana e, para Rolando Toro, “*a identidade se evidencia no espelho de outras identidades*”. Nas palavras desse autor, “*a vivência de constituir uma criatura única, em ressonância e intimidade com tudo o que é vivo, é a característica anímica da identidade sã. A identidade saudável vai sempre unida a uma percepção corporal, de limites claros, com tendência à autonomia*”.

Nessa perspectiva, a identidade é definida como individual e única, porém nunca separada do mundo. “*Esse ‘eu’ que se separa do mundo é o ego*”, lembra Sanclair. É este ainda quem define o ego como sendo “*aquilo que cada um de nós pensa ser*”, para que o “pensar ser” engloba toda a minha bagagem intelectual e existencial e me mantém ocupada comigo própria, me distanciando daquilo que eu verdadeiramente sou. Percebe-se essa característica como um viés muito forte em Narciso. A pessoa narcisista é de natureza egocêntrica.

A Biodanza, por sua vez, tem como caminho de crescimento a integração, que nos possibilita ir além de si e estabelecer vínculos de nutrição e crescimento. Os vínculos afetivos e nutritivos são caminhos ressignificantes. O vínculo inicia sempre pelo olhar. Mas não é apenas o olhar para si, da forma que Narciso experimentou no lago. O olhar que nos vincula é o olhar qualificador, voltado para nós e para além de nós, aquele que alcança o outro na sua individualidade e nos permite se deixar conhecer e reconhecer o outro. Não se trata de um conhecer cognitivo, mas sim de um conhecer vivencial-existencial, com possibilidade de nos levar a um processo de transcendência e transformações.

A Biodanza propõe o processo integrativo trabalhando todos os aspectos do movimento em suas relações de complexidade e unidade. Sua metodologia apresenta diversas categorias de movimento e entre elas, a *sintonização*. Esta categoria se caracteriza pelo primeiro movimento do encontro, quando duas pessoas se olham nos olhos, sorriem e os olhares se acendem. Talvez pela primeira vez, o outro deixa de ser um estranho e a pessoa passa a se olhar a partir dos olhos do outro. Entretanto, para que esse momento ocorra, é importante que os dois estejam receptivos à presença do outro.

No modelo teórico, encontramos na base do eixo vertical os potenciais genéticos que se elevam à integração, favorecendo a criação existencial. Rolando Toro explica que a totalidade dos potenciais genéticos se encontra em cada uma das nossas células e poderão ou não se manifestar no decorrer de nossas existências, dependendo dos estímulos encontrados no ambiente. Esses estímulos são representados no modelo teórico pelos eco-fatores. As aulas de Biodanza oferecem alta concentração de eco-fatores positivos que favorecem o estímulo e o desenvolvimento da potencialidade genética. No sentido horizontal, encontramos outro eixo que oscila entre dois pontos caracterizados pela consciência intensificada de si e do mundo à esquerda, que representa o mais intenso estado de consciência de si mesmo e pela regressão ou fusão à direita, que representa o estado de dissolução da consciência numa conexão com a totalidade. A expressão dos potenciais genéticos pulsa entre a consciência da identidade e a conexão com a totalidade.

A base metodológica da Biodanza é a vivência e a sua prática será sempre em grupo. Todo o seu processo se dá a partir da vinculação afetiva, na busca da integração com a vida, que permite o indivíduo a uma vinculação consigo, com o outro e com a natureza. E é no processo profundo e comovedor da vinculação, e no pulsar da identidade entre a consciência intensificada de si e a sua dissolução numa conexão com a totalidade, que a ressignificação dos acontecimentos que fizeram parte de nossa existência, se dá. E a ressignificação existencial é a minha proposta para um novo final ao mito de Narciso, onde ao invés de Narciso e Eco morrerem eles, através de um novo sentido para a sua existência, se abririam ao outro e à totalidade, lançando um novo olhar para si e para o mundo, se descobrindo na sua beleza como seres únicos e vinculados, porque este foi e está sendo o meu processo na Biodanza. Disto me chega mais um dos poemas de Fernando Pessoa, que bem representa o caminho buscado e trilhado por mim:

*O meu olhar é nítido como um girassol.
Tenho o costume de andar pelas estradas
Olhando para a direita e para a esquerda,
E de vez em quando olhando para trás...
E o que vejo a cada momento
É aquilo que nunca antes eu tinha visto,
E eu sei dar por isso muito bem...
Sei ter o pasmo essencial
Que tem uma criança se, ao nascer,
Reparasse que nascera deveras...
Sinto-me nascido a cada momento
Para a eterna novidade do Mundo...*

(Alberto Caeiro)

Quando eu olho o mundo como um girassol e volto o meu olhar *para a eterna novidade do Mundo*, estou olhando também para mim e para o outro e descobrindo a todos num só movimento existencial.

3 O QUE NOS PERMITE OLHAR?

A primeira vista, o que nos permite olhar é o olho, órgão principal da visão. Entretanto, quando olhamos, outros sentidos participam desse processo. O olhar humano não se prende apenas aos fenômenos fisiológicos. O olhar humano é o resultado de toda uma trajetória humana que envolve a história do saber e as transformações culturais. Mesmo antes de o homem ter instrumentos que possibilitassem conhecer de forma profunda o funcionamento do olho humano, os filósofos já teorizavam, empiricamente, a respeito do seu funcionamento. Para os gregos, o fogo foi um dos principais elementos associados ao ato do olhar. E essa ideia grega é plena de sentido. Até hoje se sabe que, para o tipo de composição do olho humano, a presença da luz é fundamental para o procedimento da visão humana.

3.1 O olhar pela fenomenologia

“Quando a luz dos olhos meus e a luz dos olhos teus resolvem se encontrar...” Esta frase da famosa canção composta por Tom Jobim representa a concepção dos gregos a respeito da visão humana. Para eles, a visão se dava a partir da existência de “um fogo interno” emanado dos nossos olhos, iluminando tudo ao seu redor. A ideia da existência do fogo interior como provocador da visão, surgiu da noção de que somente o semelhante é percebido pelo semelhante. Alcmaeon (apud Lent), no século V a.C., acreditava que a visão necessitava da presença de “fogo” nos olhos e por isso, comparava o olho a uma lanterna acesa que, quando golpeado, uma “luz” se acendia no seu interior.

Sócrates (apud Quinet), um século adiante, vem introduzir a distinção entre dois tipos de olho: o olho que vê o mundo sensível, iluminado pelo sol e o olho da alma que possui inteligência. O olho da alma se caracteriza pelo uso da razão, aquele que vê o mundo inteligível, guiado pelo bem. Inaugura-se o conceito do olhar como metáfora do saber. Para Sócrates (apud Quinet), o sol, que representa a luz, ilumina o mundo visível, enquanto que o bem ilumina o mundo das ideias. Na concepção do olho da alma, o olho como órgão não tem nenhum sentido. A visão é o saber, o conhecimento. Esse sentido está bem claro no Mito da Caverna, descrito por seu mais famoso discípulo, Platão (apud Quinet), no livro A República, que apresenta o indivíduo no estado inicial da ignorância, quando não vê nada mais do que

sombras projetadas pelo fogo nas paredes da caverna. A passagem para o mundo do conhecimento, iluminado pela luz do sol que banha todas as coisas, representava para Sócrates, o bem. Vemos nesse mito dois olhares: o que vê apenas o mundo sensível e que tem origem no olho físico, e o olhar da alma, o da contemplação, próprio para “ver” a verdade.

Platão (apud Quinet) compartilhava da mesma ideia do seu mestre. Para ele, os olhos emitiam um “fogo que não queima” e que, integrado aos raios da “luz exterior”, constituíam um só corpo, que se estendia dos olhos ao campo visual. Esse corpo, por sua vez, se juntava às emanções do mundo visível e transmitia de volta ao olho as características daquilo que estava sendo visto. Para Platão, os olhos eram como *porta-luzes*:

“Ora, dentre os órgãos, são antes os olhos, os porta-luzes, que foram construídos. Essa espécie de fogo que não tem a capacidade de queimar, mas de propiciar uma doce luz (phos hémeron), eles (os deuses) souberam fazer com que se tornasse cada dia (hémera) um corpo para nos apropriarmos”. (Platão apud Quinet)

Quinet então esclarece que para os filósofos antigos, “a ideia da vista como um tocar à distância faz do raio visual um órgão corporal constituído pela combinação da luz da chama (que não queima, mas ilumina) com o fogo orgânico corporal saído do olho, cuja anatomia é constituída para filtrar o fogo do olhar”. Ainda segundo Platão (apud Quinet) “o fogo que está dentro de nós e que é irmão do outro... irradia pelos olhos”. Aristóteles (apud Bosi) também escreveu que “assim como a visão seria impossível sem luz (entre o objeto e o olho), também o seria se não houvesse uma luz interior (do próprio olho)”.

Epicuro e Lucrecio vêm, mais tarde, se contrapor à ideia do olho como uma fonte de fogo e luz. Para esses filósofos, a visão decorria da emanção de partículas provenientes dos próprios objetos visíveis que jamais desapareciam, porque eram continuamente repostas por outras. Ver é tomar contato com o mundo. Bosi, na *Fenomenologia do Olhar*, ao abordar as concepções de Epicuro e Lucrecio, escreve que para esses filósofos, *o mundo se dá ao olho humano*. No movimento constante e natural das coisas, os seres despreendem de suas superfícies *simulacros* (imagem ou aparência visível), que vêm ao encontro de nossos olhos, trazidos pelos raios da luz solar, estelar ou lunar. Os olhos, por sua vez, recebem passivamente essas imagens, com prazer ou desprazer - basta que estejam abertos - essa enxurrada de imagens que se ofertam numa dança frenética aos sentidos do homem. O resultado desse encontro fascinante se chama *conhecimento*. “Conhecer é ser invadido e habitado pelas imagens errantes de um cosmo luminoso” – declara Bosi.

Quase cinco séculos depois de Epicuro, o grego Galeno (apud Bosi) rejeita a concepção epicurista de que a visão dependia das partículas emanadas pelos objetos. No seu entendimento, espíritos animais se armazenavam nos ventrículos cerebrais, que eram

transportados aos olhos a partir dos nervos ópticos, os únicos verdadeiramente ociosos. Os espíritos visuais abandonam os olhos apenas para se aproximarem dos objetos e transformam o ar ao redor, que se encontra iluminado pelo sol. O ar transformado conduz as informações do objeto até o olho, alcança os espíritos visuais no cristalino que retornam aos ventrículos pelo próprio nervo ótico, levando a informação colhida. Além da explicação filosófica de como se dá a visão, Galeno (apud Bosi) foi o precursor da descrição anatômica do olho. Ele foi o primeiro a fazer referência ao *humor cristalino* e lhe conferir a função de principal instrumento da visão.

Com relação à evolução dos estudos sobre o olhar, Quinet relata que a existência de uma ciência da visão, a ótica tal qual a conhecemos hoje, só foi possível a partir do início do século XVII, quando Kepler (apud Lent) desenvolveu pesquisas que resultaram na descoberta do mecanismo da visão pela formação de uma imagem real sobre a retina. Kepler concebeu um olho como um artefato mecânico, semelhante a uma câmera escura. Seus estudos se limitaram até a retina, sem nenhuma referência à participação do cérebro no processo da visão. Os estudos de Kepler (apud Lent) favoreceram a teoria cartesiana do sujeito que percebe e do objeto percebido, rompendo com as concepções do período clássico grego, onde a ótica caminhava lado a lado com a filosofia. Com esse prosseguimento da ciência, principalmente no campo da neurociência, a concepção do olho e do olhar, tanto no seu aspecto fisiológico quanto no seu aspecto filosófico, mudou e bastante.

A partir da ótica de Kepler (apud Lent), Descartes (apud Bosi) inaugura um novo momento onde o mistério do olho desaparece para dar lugar à física da visão, baseado em cálculos geométricos. Nesse momento, o olho da razão é a nova certeza da verdade. Enquanto que para os socráticos era o bem-sol quem iluminava o conhecimento, no método cartesiano é a razão que passa a iluminar o mundo das idéias. O olhar continuará a ser empregado como metáfora do saber, iluminado agora pela razão. Agora, a única verdade segura é o *cogito* – penso – a consciência da própria consciência. Descartes (apud Bosi) rejeitou tudo o que fosse do mundo sensível. Os sentidos, para ele, enganavam a razão. Talvez a maior contribuição desses conceitos tenha ficado restrita ao desenvolvimento da ciência, incluindo obviamente, a fisiologia do olho.

3.2 O olhar pela fisiologia

Hoje sabemos que, do ponto de vista da fisiologia, o olho humano possui um diâmetro anteroposterior de aproximadamente 24,15mm, diâmetros horizontal e vertical de aproximadamente 23,48mm, circunferência de 75mm, pesa aproximadamente 7,5g e possui um volume de 6,5cm³. A distância máxima que uma pessoa consegue enxergar depende do tamanho do objeto a ser observado. Entretanto, com esse pequeno órgão, conseguimos avistar o sol que se encontra a 150 milhões de quilômetros da terra.

O olho é um órgão extremamente complexo e sua função básica é a de coletar informações luminosas e visuais e transformá-las em impulsos elétricos a serem decifrados pelo sistema nervoso. Lent define o olho como sendo “*uma câmera superautomática que se direciona sozinha ao objeto de interesse, focaliza-o automaticamente e transmite ao cérebro instantaneamente uma representação codificada da imagem*”. Para ele, “*o sentido da visão é proporcionado aos animais pela interação da luz com os receptores especializados que se encontram na retina*”. A ação do olhar, ver e enxergar é o resultado de um complexo conjunto de ações que envolvem várias partes do corpo e do sistema nervoso, tendo como componente principal o olho. Assim, em torno de vinte séculos adiante, o mito do fogo do olhar socrático é substituído por um olho concebido como um dispositivo ótico, formado por diversas estruturas que convergem os raios luminosos sobre a retina, fazendo surgir a imagem.

Ao contrário das câmeras fotográficas, o olho possui autofoco, favorecido por um mecanismo natural. Lent descreve esse mecanismo, informando inicialmente que o olho possui duas lentes principais – *a córnea e o cristalino* - responsáveis pela convergência dos raios luminosos provenientes do ambiente durante a sua travessia pelo olho. A *córnea* é formada por cinco camadas de tecido transparente e resistente, sendo a primeira estrutura a ser atingida pela luz. Sua camada mais externa, o epitélio, possui uma grande capacidade regenerativa, o que lhe confere a capacidade de se recuperar rapidamente de lesões superficiais. O *cristalino*, por sua vez, é quem ajusta na retina o foco da luz que vem através da pupila. O bom funcionamento dessas lentes é imprescindível para a formação da imagem na *retina*. O feixe de luz convergente atravessa a *pupila* - abertura central da *íris* por onde a luz entra para alcançar o *cristalino* – e ao alcançar o *cristalino* sofre nova convergência, para então passar pelo *humor vítreo* e se projetar na *retina*.

O *humor vítreo* é uma substância gelatinosa composta por proteínas, ocupa o espaço interno do globo ocular entre o cristalino e a retina, sempre sob pressão, a fim de manter a forma esférica do olho. Chama-se de *retina* à membrana que preenche a parede interna em volta do olho e que recebe a luz do cristalino, composta por fotorreceptores responsáveis pela transformação da luz em impulsos elétricos, que o cérebro poderá interpretar como imagens.

Na retina, encontramos dois tipos de fotorreceptores: **cones** – células sensíveis à intensidade e à cor, responsáveis pela *visão fotópica*, ou visão de luz intensa; e os **bastonetes**, localizados na parte periférica da retina, responsáveis pela *visão escotópica*, ou visão de pouca luz. Lentz explica que “a duplicidade de organização da retina originou-se durante a evolução possivelmente com a conquista da terra firme pelos animais”. Considerando as variações de luminosidade mais extremas do que na água, a sensibilidade diferente dos cones e bastonetes favoreceu a adaptação dos animais e sua sobrevivência no novo habitat.

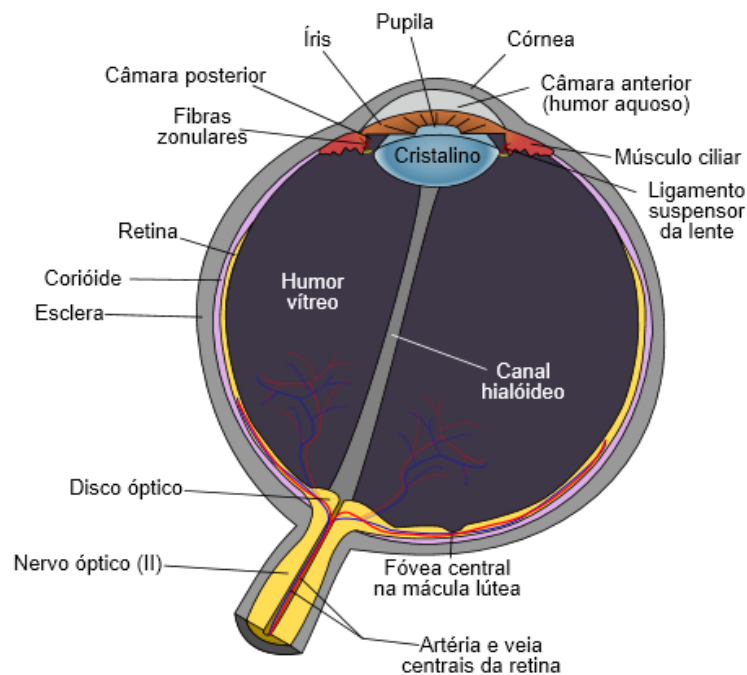


Figura 1 – mostra as principais estruturas que compõem o olho humano

O olho não funciona da mesma forma em todos os animais. Esse órgão fabuloso passou por um processo evolutivo. Registros fósseis revelam que a partir da explosão cambriana, evento ocorrido há cerca de 530 milhões de anos atrás, época da eclosão no planeta da diversidade de seres tal qual existe hoje, surgiram basicamente dois tipos de olhos: os **olhos compostos**, comuns nos artrópodes (insetos, crustáceos e aracnídeos), formados por uma grande quantidade de unidades chamadas de *omatídeos*. Cada uma dessas partes constitui uma lente ou um refletor, responsável por uma visão particionada e bastante limitada, mas boa para perceber movimentos; e os **olhos tipo câmara** que apresentam uma estrutura onde todos os fotorreceptores compartilham uma única lente que foca a luz e estão dispostos como uma lâmina, nesse caso a retina, que reveste a superfície interna da parede ocular. O olho dos

mamíferos e, conseqüentemente, o olho humano, é do tipo câmara. Para os mamíferos, a natureza se utilizou da capacidade elástica do cristalino e da sua sustentação pelas fibras conjuntivas para obter a focalização automática dos objetos visuais. O fenômeno fisiológico de focalização automática da imagem sobre a retina é denominado *acomodação*.

O fenômeno da *acomodação* não depende apenas da capacidade elástica do cristalino, mas também de outros dois mecanismos auxiliares: a vergência dos olhos e a variação do diâmetro pupilar. O primeiro mecanismo ocorre quando algo se aproxima do rosto e os olhos tendem a centralizar seu foco sobre o objeto, incidindo sobre pontos equivalentes da retina. Quando o objeto se afasta, ocorre a divergência. O segundo mecanismo é um pouco mais complexo. A pupila, comparada ao diafragma de uma câmara fotográfica, possui o movimento de fechamento – *miose* – graças à presença de um conjunto de músculos lisos composto por fibras circulares e o movimento de abertura – *midríase* – graças à presença dos músculos formados por fibras radiais. Quando a pupila se fecha, o feixe de luz que penetra no cristalino se estreita, tornando mais agudo o cone de luz que se move em direção à retina. Quanto mais agudo o cone de luz, menos o nosso sistema visual percebe as variações de posição da imagem em relação ao plano focal da retina, resultando numa profundidade de foco maior. Ao contrário, cones de luz mais abertos produzem menor profundidade de foco. Assim, a acomodação para perto inclui uma tríade fisiológica formada pela convergência dos olhos, *miose* e aumento da curvatura cristalina. A acomodação para longe, por sua vez, envolve a divergência dos olhos, *midríase* e a divergência dos olhos.

A tríade da acomodação é considerada um reflexo visomotor controlado por núcleos subcorticais, localizados numa região do cérebro chamada área pretectal. Trata-se de um processo complexo, envolvendo inúmeros terminais neuronais, que não será aprofundado nesta pesquisa. No entanto, é importante sabermos que os mecanismos elaborados que ocorrem no cérebro, resultam em uma imagem precisamente focalizada sobre a retina. Ocorre que essa imagem, no primeiro momento, é duplamente invertida. Não a vemos dessa forma porque essa imagem não é *vista* pelo cérebro. Ocorre então uma inversão dessa imagem graças à ação de determinados neurônios, que não permitem que vejamos o mundo de ponta-cabeça.

Os olhos estão em constante movimento a fim de buscar o melhor foco. A estrutura responsável por esse fenômeno são os *músculos extraoculares*. Segundo Lent, eles não apenas otimizam a percepção, como são essenciais para que ela ocorra. A sua paralisação completa ou a utilização de truques experimentais que fixam a imagem, resultam no rápido desaparecimento da percepção porque os receptores se adaptam e cessa a sinapse. Mesmo que

os olhos estejam fixando firmemente um objeto, ocorrem movimentos oculares imperceptíveis, deslocando a imagem para um ponto e outro da retina, impedindo o apagamento da percepção.

Bosi, ao mencionar a relação do olho com o cérebro, relembra o anatomista norte-americano Stephen Poliak, no seguinte:

...(Poliak) chegou a admitir a hipótese revolucionária de que o tecido cerebral resultou de uma evolução dos olhos em pequenos organismos aquáticos que viveram há mais de um milhão de anos atrás. Quer dizer: não foi o cérebro que se estendeu até a formação do órgão visual, mas, ao contrário, foi olho que se complicou extraordinariamente dando origem ao córtex onde, supõe-se, estaria a sede da visualidade.

Sabe-se que o olho não é um órgão isolado, ele está inserido na corporeidade, se movimenta pelo mundo, absorvendo as imagens que por ele são tocadas. Merleau-Ponty, ao falar sobre o olhar intencional do artista que se deixa tocar pelo visível e, pela mão, traduz na arte a imagem apreendida, diz que “o instrumento que se move por si mesmo, meio que inventa seus fins, o olho é ‘aquilo’ que foi sensibilizado por um certo impacto do mundo e o restitui ao visível pelos traços da mão”. Vê-se nas palavras do filósofo que existe no olhar do artista uma intencionalidade, levando a crer num olhar humano abrangendo muito mais que o ato de ver: o aspecto subjetivo do olhar.

3.3 O olhar pela subjetividade

Na crônica *A complicada arte de ver*, Rubem Alves fala sobre uma mulher que pensava estar louca pois, ao cortar a cebola na cozinha, pela primeira vez, a viu de forma diferente, como se fosse uma “rosácea de um vitral da catedral gótica”. Ele a tranquilizou enquanto lhe mostrava o poema de Neruda – Ode à cebola – dizendo que essa perturbação visual é comum aos poetas: “Você não está louca. Você ganhou olhos de poeta... Os poetas ensinam a ver”- disse a ela. Rubem fala ainda que “ver é muito complicado [...] existe algo na visão que não pertence à física”. Ele confia a ela que ao ver os ipês floridos sente que ali se encontra uma epifania do sagrado. Porém, uma vizinha derrubou um ipê que florescia na frente de sua casa porque sujava o chão e dava trabalho para limpar. Ela via apenas o lixo e não a beleza da florada. O autor prossegue, citando Adélia Prado que disse: *Deus de vez em quanto me tira a poesia. Olho para uma pedra e vejo uma pedra*”.

Mas, o que seria para o poeta uma pedra além daquilo que ela realmente é: uma pedra?

Adauto Novaes afirma que o mundo das idéias de Platão (apud Novaes), que separou o sensível do inteligível, a idéia da imagem, criou uma relação de exterioridade quando *a coisa perde o seu poder de constituição e se transforma em Ideia da coisa*. Para o autor, *na idéia universal, a percepção sensível e as formas concretas de sua existência tornam-se objeto do pensamento e perdem a possibilidade de revelar a determinação oculta através de um desdobramento reflexivo nelas mesmas (grifo nosso)*. Penso que o poeta, ao olhar as coisas com um olhar sensível, com o mínimo de conceitos e intenções, acessa essas possibilidades ocultas que decorre de um desdobramento reflexivo e se permite ver o que existe além de uma pedra ou então, uma cebola descascada, a ponto de percebê-la como se fosse uma *rosácea de um vitral*.

O olhar humano é muito mais que o complexo processo da conversão das ondas de luz em impulsos elétricos e o seu envio ao cérebro. Existe algo na visão que vai além do que o conhecimento fisiológico nos mostra. Quando alguém olha, traz nesse olhar todo um conteúdo emocional, que se expressa através da vontade, da intenção e da motivação do olhar. No documentário *A Janela da Alma*, o cineasta alemão Win Wenders diz em seu depoimento: *“Felizmente a maioria de nós é capaz de ver com os ouvidos, de ouvir e ver com o cérebro, com o estômago e com a alma. Creio que vemos em parte com os olhos, mas não exclusivamente”*. O depoimento do cineasta propõe que no ato do olhar, não só todos os nossos sentidos participam, como também nossos desejos, sentimentos e emoções.

Para Merleau-Ponty, o pintor *vive na fascinação* e por isso seus gestos e seus traços parecem emanar das coisas, a ponto dos papéis se inverterm e sentirem que são olhados pelas coisas. Para tanto, se utiliza das palavras de André Marchand, pintor francês do século XX, quando disse: *“Numa floresta, várias vezes senti que não era eu que olhava a floresta. Certos dias, senti que eram as árvores que me olhavam, que me falavam [...] Eu estava ali, escutando [...] Penso que o pintor deve ser traspassado pelo universo e não querer traspassá-lo”*.

Nas palavras de André Marchand (apud Merleau-Ponty), se percebe o artista numa relação vivencial e visceral com a natureza. Essa experiência pode ser vivenciada por nós quando nos extasiamos com uma paisagem deslumbrante, um por do sol maravilhoso, uma noite de lua cheia, o encontro com alguém... Nos sentimos arrebatados pela beleza e pela força vibrante de uma tarde ensolarada à beira-mar, por um vale verdejante ou, simplesmente, pela beleza singela de um botão de rosa. Basta que estejamos disponíveis naquele momento. Isso porque a vivência compreende as funções viscerais, emocionais, cenestésicas e do pensamento. No olhar existe também a intencionalidade, resultado da minha vontade e

desejo, motivo principal de como estão as minhas emoções naquele momento. Porque as emoções interferem na forma como olhamos e interferimos no mundo.

Rubem Alves conta que a forma como olhamos o mundo, depende de onde guardamos os nossos olhos. Se os olhos estão guardados numa caixa de ferramentas, eles serão ferramentas funcionais e será apenas isso que conseguiremos ver: simples objetos, sinais luminosos, nomes de ruas... Agora, se guardamos os nossos olhos numa caixa de brinquedos, eles se transformarão em órgãos de prazer: brincam com o que vêem, olham pelo prazer de olhar, querem fazer amor com o mundo. A inserção do nosso olhar no mundo depende do nosso momento existencial. O nosso olho vê somente o que ele vê, mesmo que todos estejam olhando a mesma coisa. Porque ninguém vê o mundo da mesma forma. Eu posso guardar os meus olhos na caixa de ferramentas e ver pedras apenas com função de pedras. Posso também guardar os meus olhos na caixa de brinquedos e ver pedras que se tornam poemas, assim como foi para Drumond. Ou então acordar como a afilhada de Clarice Lispector, contado por ela na crônica *O Grito*, que lhe escreveu: *“sabe, ontem acordei colorida. Assim porque vi uma porção de coisas sempre vistas e nunca vistas, amei o movimento da vida, sabe como é, um dia que a gente tem olhos para ver. E foi tão bonito que te dei meu dia”*.

Assim, tenho vivenciado na Biodanza, vendo coisas nunca vistas, coloridas ou não, ora com olhos guardados na mente, ora com olhos no coração, tenho sido cada vez mais eu, tenho cada vez mais me visto com os olhos de Valmira Nair.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Biodanza me ajudou a *abrir os olhos dos meus olhos* e dessa abertura, nasceu o desejo de escrever sobre o olhar. Este trabalho revela muito da minha trajetória e do meu processo na Biodanza. Iniciei na Biodanza em 2004 e desde o início, o tema “Olhar” me seduziu. Descobri que não se olha apenas com os olhos. Olhamos com todo o corpo, com todos os sentidos. Olhamos “com o coração”. Ao olharmos alguém, encontramos nos seus olhos toda a sua história de vida, alegrias, tristezas, força, fragilidade, raiva, ternura, enfim, sentimentos e emoções pulsando juntos, criando a dança da vida.

Através da Biodanza, eu aprendi a me conhecer melhor, a ter mais confiança, a reconhecer o meu lugar no mundo. Assim como Narciso, eu passei muito tempo presa a uma autoimagem que me levou a uma “miopia” e a um “astigmatismo” existencial. A partir da minha entrega às vivências e à (con)vivência com o grupo, passei a me perceber um ser único, plena da minha inteireza e do prazer de me sentir viva e parte da vida; a perceber o outro como um semelhante, alguém onde eu me vejo e que também se vê através de mim; a perceber o mundo como um local onde eu posso me encontrar e me perder, o mundo que me acolhe e do qual eu também faço parte: somos feitos do mesmo “tecido”. Através dos encontros com o outro eu pude me encontrar. E nesse processo a minha luz foi se fortalecendo. Rolando Toro disse que fazendo crescer a parte luminosa do ser, a parte escura tende a desaparecer. Sinto que assim aconteceu comigo. Na medida em que a luz acendia em mim, a autoimagem – imagem mental que se tem de si mesmo – se enfraquecia, dando lugar à autoestima – valorização e qualificação afetiva que se faz de si mesmo.

Escrever sobre o olhar foi para mim, estar o tempo todo em frente ao espelho. Em muitos momentos foi difícil e em alguns, eu quase desisti. Ocorre que a Biodanza para mim é vivência. E durante o meu percurso na escola, eu me dediquei muito pouco aos estudos teóricos. E agora, no momento de fazer esta dissertação, o aspecto vivencial foi muito forte.

Outra dificuldade que eu encontrei no desenvolvimento deste estudo, foi a escassez de material teórico sobre o olhar, nos livros e apostilas específicos da Biodanza. Entretanto, a falta de material fez com que eu buscasse outros caminhos, me possibilitando lindos encontros com obras de outros autores que me enriqueceram muito, em especial Merleau-Ponty, Clarice Lispector, Alberto Caeiro (Fernando Pessoa), que para mim, foi *amor a primeira vista*.

Para a composição desta monografia, escolhi a abordagem tendo o olhar como meio de conexão, dentro dos três níveis de vinculação da Biodanza: a vinculação comigo, com o outro e com a totalidade. Durante o processo de pesquisa, encontrei e me identifiquei com o Mito de Narciso e Eco. Considero que existe ainda muita coisa a ser pesquisada sobre o Olhar. Não considero este tema esgotado com o final deste trabalho. Fica então o convite a todos aqueles que desejarem dar continuidade e contribuir com o aprofundamento deste tema.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, R. A complicada arte de ver. **Folha On Line**. 26/10/2004. Disponível em <http://www1.folha.uol.com.br/folha/sinapse/ult1063u947.shtml>. > Acesso em 30/09/2012.
- BOSI, A. Fenomenologia do olhar. In: BOSI, A; CHAUI, M; NOVAES, A (Org) [et. al]. **O Olhar**. São Paulo: Companhia das Letras, 1988. p. 65-87.
- CAVALCANTI, R. **O mito de Narciso**: o herói da consciência. São Paulo: Editora Cultrix, 1992.
- CHAUI, M. Janela da alma, espelho do mundo. In: BOSI, A; CHAUI, M; NOVAES, A (Org) [et. al]. **O Olhar**. São Paulo: Companhia das Letras, 1988. p. 31-63.
- ECO, H. **Sobre o espelho e outros ensaios**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira S.A, 1989.
- ELLIOT, T. S. **Os quatro quartetos**. Disponível em http://poesiaseprosas.no.sapo.pt/t_s_elliott/poetas_tselliott_burnt01.htm> Acesso em 16/09/2012.
- GAIARSA, J. A. **O espelho mágico**: um fenômeno social chamado corpo e alma. São Paulo: Summus, 1984
- GÓIS, C. W. L. **Biodança**: identidade e vivência. Fortaleza: edição do autor, 2ª ed, 2002.
- JANELA da Alma. Direção: João Jardim e Valter Carvalho. [S.I]: Europa Filmes. 2001. DVD (73min).
- LEMOS, S. **A vivência de transcendência**. Edição do autor.
- LENT, R. **Cem bilhões de neurônios**: conceitos fundamentais de neurociência. São Paulo: Editora Atheneu, 2001.
- LISPECTOR, C. **A descoberta do mundo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- MATURANA, H. & VARELA, F. **A árvore do conhecimento**. Campinas: Workshopsy, 1987.
- MERLEAU-PONTY, M. **O olho e o espírito**. São Paulo: Cosac & Naify, 2004.
- _____. **O visível e o invisível**. São Paulo: Perspectiva S.A, 4ª ed, 2007.
- MIRANDA, E. S. **Reflexão sobre o olhar**. Disponível em <http://www.symbolon.com.br/artigos2.htm>> Acesso em 13/08/2012.
- NOVAES, A. De olhos vendados. In: BOSI, A; CHAUI, M; NOVAES, A (Org) [et. al]. **O Olhar**. São Paulo: Companhia das Letras, 1988. p. 9-20.

OVIDIO. *Metamorfoses*. In: CARVALHO, R. N. B. **Metamorfoses em tradução**. Disponível em <http://www.usp.br/verve/>> Acesso em 05/08/2012.

PESSOA, F. **O guardador de rebanhos**. Disponível em <http://www.dominiopublico.gov.br/pesquisa/PesquisaObraForm.jsp>> Acesso em 15/09/2012

QUINET, A. **Um olhar a mais**: ver e ser visto na psicanálise. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2004.

SANTOS, M. L. P. **Biodança**: Vida e Plenitude. Belo Horizonte: Edição da Autora, 2009.

TORO, R. **Biodanza**. São Paulo: Olavobrás, 2005.

WILDE, O. **Narciso**. Disponível em <http://www.portalentretextos.com.br/colunas/cronica-de-sempre/oscar-wilde-narciso,189,4881.html>> Acesso em 20/09/2012.