

SOBRE MULHERES E DEUSAS

Valmira Nair de Sousa¹

Resumo

Este trabalho relata parte de uma pesquisa em Gineterapia realizada num grupo de mulheres, quando se trabalhou especificamente as quatro fases da Deusa que se expressam nos arquétipos da Deusa Menina, Deusa Donzela, Mãe Divina e Deusa Anciã, representando as quatro fases da mulher: a menina, a adolescente, a mulher madura e a anciã, utilizando-se a metodologia da Biodanza SRT, com o objetivo principal de compreenderem suas experiências vividas e refletirem sobre as percepções acerca do que é ser mulher a partir da sacralidade feminina. Para a coleta de dados se empregou a observação-participante, expressões gráficas, os compartilhamentos e o material coletado foi analisado de acordo com o método fenomenológico. Concluiu-se que há na Biodanza uma plasticidade que possibilita o desenvolvimento de trabalhos com temas variados, incluindo caminhos arquetipicamente femininos, o que se coaduna com a proposta da Gineterapia, a promoção do cuidado e do desenvolvimento da mulher. A condição para este trabalho é que o gineterapeuta seja também facilitador de Biodanza SRT, reconhecido pela IBF - International Biocentric Foundation.

Palavras – chave: Biodanza – Gineterapia – vivências – arquétipos – feminino

Abstract

¹ Administradora Especialista em Dinâmica dos Grupos, Facilitadora Didata em BiodanzaSRT e em Curso de Pós-Graduação em Gineterapia pelo Instituto Tecnológico de Educação (ITECNE)

This work reports a part of a research in Gineterapia performed in a group of women, when the four phases of the Goddess express themselves in the archetypes of the Goddess Girl, Goddess Maiden, Divine Mother and Elder Goddess, representing the four phases of woman: Girl, adolescent, mature woman and the elderly, using the methodology of Biodanza SRT, with the main objective of understanding their lived experiences and reflecting on the perceptions about what it is to be a woman from the sacredness of women. For the data collection, the participant observation, graphic expressions, the shares and the material collected were analyzed according to the phenomenological method. It was concluded that there is in Biodanza a plasticity that allows the development of works with varied themes, including archetypically feminine paths, which is in line with the proposal of Gineterapia, the promotion of the care and development of women. The condition for this work is that the gineterapeuta is also a facilitator of Biodanza SRT, recognized by the IBF - International Biocentric Foundation.

Keywords: Biodanza - Gineterapia - experiences - archetypes - female

Introdução

O presente artigo surgiu de uma pesquisa fenomenológica realizada com um grupo de Biodanza formado somente por mulheres, tendo por objetivo principal compreender suas experiências vividas e refletir sobre suas percepções acerca do que é ser mulher a partir da sacralidade feminina. Procura-se discutir nesse espaço a sacralidade a partir da Deusa mítica cultuada nos rituais pagãos de onde reconheciam a mulher como a cuidadora e doadora da vida, a mulher integrada aos ciclos da natureza, buscando seus significados nas civilizações antigas e nas antigas religiões de mistérios, com ênfase na Roda da Vida (as quatro fases da Deusa). Este artigo é um trabalho de conclusão do curso de Gineterapia onde se pretende promover um diálogo fenomenológico

co entre a BiodanzaSRT² e a Gineterapia, tendo como fundamento a experiência vivencial, base metodológica da Biodanza.

A Gineterapia – A Arte de Cuidar da Mulher é o resultado de anos de pesquisa de Mônica Giraldez, jornalista e terapeuta holística argentina, profunda conhecedora da Antiga Tradição das Mulheres e Sacerdotisa da Deusa que traz uma sabedoria arquetípica, com atenção no conhecimento da natureza e com vivências do Sagrado Feminino. Giraldez (2014)³ afirma que a Gineterapia “é um veículo para prestar assistência ao corpo, à psique e ao espírito, usando chaves arquetipicamente femininas.” Do ponto de vista etimológico, a palavra gineterapia, criada por Mônica Giraldez, é resultado da união de dois vocábulos gregos: *gyne* (fêmea, mulher) e *therapheia* (cuidar, tratar de).

O gineterapeuta é um cuidador e cofacilitador do processo do outro e o seu papel é o de oferecer possibilidades para que a pessoa se torne agente da sua própria cura. Crema apud Leloup (2012, p. 11), declara que o processo de cuidar “é um dos aspectos mais importantes na tarefa da reconstrução do projeto humano”. Ainda sobre o cuidado, Boff (1999) o insere na fenomenologia ao afirmar que o cuidado não é algo independente de nós, mas algo que faz parte da condição humana. Nós não temos cuidado, somos o próprio cuidado. Sem o cuidado deixamos de ser humanos.

Facilitador é aquele que deseja facilitar algo, tornar mais fácil. Trazendo para a realidade do gineterapeuta, podemos dizer que facilitar é possibilitar ao outro perceber a sua complexidade para que possa construir o seu caminho e saber como caminhar. Quando falamos em cofacilitador, é porque essa facilitação não se dá sozinho, mas numa dialética onde terapeuta e cliente traba-

² Biodanza Sistema Rolando Toro

³ Citação extraída da apostila oficial do Curso de Formação – Gineterapia – A Arte de Cuidar da Mulher – 1ª Fase: Iniciação nos Mistérios Femininos, 2014-2016, p. 2.

lham em conjunto e com trocas de saberes e energias. Os dois são cofacilitadores do mesmo processo.

Voltando à Gineterapia, além de se enquadrar nas terapias holísticas, traz também o conhecimento do Feminino Sagrado, da Antiga Tradição das Mulheres, adequado ao momento presente. Busca-se resgatar a arte milenar do cuidado feminino, o cuidado com a vida da forma como a mulher cuida, onde num processo de desestruturação, a pessoa é o centro. Sabe-se que o conhecimento das tradições antigas transcendia o racional e por isso era transmitido através de *mistérios*, sendo necessário ao neófito vivenciar (GIRALDEZ). Assim também acontece com a Gineterapia, onde a pessoa é iniciada e recebe as chaves para o seu desenvolvimento e para atuar como gineterapeuta.

A Biodanza, por sua vez, foi concebida e desenvolvida na década de sessenta por Rolando Toro Araneda, antropólogo chileno, ao perceber a competência da música e da dança em promover alterações fisiológicas e psíquicas capazes de aflorar potenciais adormecidos. Todos nós possuímos potenciais que não se manifestam por falta de estímulos positivos do ambiente em que vivemos ou em decorrência de estímulos negativos que reprimem a nossa expressão. Na Biodanza, tudo o que nos rodeia é chamado de *ecofator*, inclusive as pessoas com as quais nos relacionamos, que pode estimular ou inibir a expressão de nossos potenciais. Dada a nossa complexidade, necessária para que pudessemos nos adaptar aos diversos meios, o que provavelmente contribuiu para a nossa sobrevivência neste planeta, somos um sistema muito aberto, altamente suscetível à influência do ambiente e das pessoas.

Em seu sentido etimológico, a palavra Biodanza, criada por Rolando Toro Araneda, deriva do grego *bios* que significa *vida* e do espanhol *danza*, entendido como *movimento integrado*

pleno de sentido. De forma literal é a *dança da vida* e formalmente ela é definida como sendo:

Um sistema de integração humana, de renovação orgânica, de reeducação afetiva e de reaprendizagem das funções originais da vida. A sua metodologia consiste em induzir vivências integradoras por meio de música, do canto, do movimento e de situação de encontro em grupo (Toro, 2002, p. 33)

Na Biodanza, a integração humana se dá através da função básica de conexão com a vida e ocorre em três níveis: integrar-se a si (resgatar a unidade psicofísica), integrar-se ao outro (restaurar o vínculo original com a espécie) e integrar-se ao universo (restabelecer o vínculo com a natureza e se reconhecer parte dela); a renovação orgânica consiste num processo decorrente da autorregulação (homeostase), da harmonia interna e da redução dos fatores de estresse, levando em conta a capacidade do organismo vivo de se renovar constantemente em nível físico e emocional; a reeducação afetiva propõe o estímulo da afetividade no ser humano como forma de potencializar a sua capacidade de amar; e a reaprendizagem das funções originais da vida se traduz numa sensibilização dos instintos básicos que representam uma expressão da programação biológica do ser, ou seja, onde está depositado um tipo de sabedoria biológica da espécie e que possui a sua própria lógica. (TORO, 2002)

De acordo com Toro (2002, p. 13), “a base conceitual da Biodanza provém de uma meditação sobre a vida” e ele a define de outra forma mais simples e poética, como sendo “a poética do encontro humano”. Trata-se de uma proposta essencialmente vivencial, praticada sempre em grupo e tem como elementos principais a música, o movimento, a vivência e o grupo.

O conceito de vivência foi apresentado por Dilthey apud Toro (2002, p. 29) que a definiu como “algo revelado no complexo psíquico dado na experiência interna de um modo de existir a realidade para um indivíduo”, ou seja, o instante vivido, o que se expressa no aqui-agora. Toro, por sua vez, se encantou com a vivência ao falar:

Como a água de uma vertente, as vivências surgem com espontaneidade e frescura. As vivências possuem a qualidade do original e têm uma “força de realidade” que compromete todo o corpo. As vivências não estão sob o controle da consciência. Podem ser “evocadas”, mas não dirigidas pela vontade. Em certa medida, estão fora do tempo, da memória, da aprendizagem e do condicionamento. (Toro)⁴

Temos nesse trabalho a atuação do gineterapeuta a partir de uma proposta essencialmente vivencial, ancorada numa percepção no qual não cabem elaborações, análises e racionalizações, mas sim uma consciência corporal, onde o sentir se sobrepõe à razão. Toro (2002, p.30) esclarece também que “a vivência constitui-se na experiência de nós mesmos, da nossa identidade, anterior a qualquer elaboração simbólica ou racional”. A Biodanza promove um movimento que vai das vivências aos significados. Metodologicamente, a vivência tem prioridade, traduzindo-se como a experiência original, anterior a qualquer elaboração. Posteriormente, caberá à consciência, segundo Toro (2002, p. 30) “registrar e denotar os estados internos evocados”. Dilthey vem reafirmar o encadeamento da vivência com a realidade através da sua conexão com o “significado”:

⁴ Citação extraída dos Tomos Antigos escritos por Rolando Toro Araneda - Capítulo IV – Para uma inversão da estratégia epistemológica – p. 121

O nexó da vivência em sua realidade concreta repousa na categoria do significado. Esta é a unidade que toma o decurso do vivido e do revivido em conjunto na lembrança, embora o significado do mesmo não consista em um ponto de unidade que repouse para além da vivência, senão que esse significado está constitutivamente contido nessas vivências, como em seu respectivo nexó. (Dilthey apud Amaral, 2004, p. 55)

Na sua prática, as vivências são exercícios criados com determinados objetivos e significados existenciais, buscando sempre um efeito regulador, proposto pelo facilitador ao grupo, tendo a dança como movimento integrativo e expressão da subjetividade. A Biodanza se baseia no pressuposto de que a aprendizagem abrange todo o organismo e se dá em três níveis: (Toro 2002, p. 30) “*o cognitivo, o vivencial e o visceral*, que estão neurológicamente relacionados, e podem condicionar-se reciprocamente, embora possuam uma forte autonomia”. O seu objetivo é potencializar os componentes saudáveis da pessoa e por consequência, uma sessão de Biodanza se apresenta como um manancial de ecofatores positivos para que alcance o que a Biodanza é, *um sistema de integração humana*.

A pesquisa e o grupo

Este trabalho se caracteriza pela intersubjetividade o que segundo Triviños (1987, p. 46), busca “transformar as formulações subjetivas em enunciados verdadeiros para todos os sujeitos”. A sua aplicação se fundamentou nos conceitos da pesquisa qualitativa e sobre ela, Haguette (1987, p. 55) revela que: “ênfatisa as especificidades de um fenômeno em termos de suas origens e de sua razão de ser”. Moreira (2002) apresenta algumas características da pesquisa qualitativa a que vêm corroborar com o tipo de pesquisa aqui executada: ênfase na subjetividade; flexi-

bilidade no processo de conduzir a pesquisa; orientação para o processo; preocupação com o contexto; e reconhecimento do impacto do processo de pesquisa sobre a situação de pesquisa. Escolheu-se a pesquisa qualitativa ao perceber que o seu foco é o ser humano e essa clareza se encontra ainda nas palavras de Moreira (2002, p. 55) “a pesquisa qualitativa foca-se no ser humano enquanto agente, e cuja visão de mundo é o que realmente interessa”.

Quanto ao método, se definiu pela abordagem fenomenológica, ao se considerar o mais apropriado e prosseguimos com Moreira (2002, p. 60) “sempre que se queira dar destaque à experiência de vida das pessoas, o método de pesquisa fenomenológico pode ser adequado”. Como corrente filosófica, (Trivinos, 1987) a fenomenologia surgiu no século XX com Husserl e tem por cerne o estudo das essências: a essência da percepção, a essência da consciência. É também uma filosofia segundo a qual o mundo está sempre “aí”, antes da reflexão, de forma indiscutível e o que se busca é o contato com este mundo para lhe dar um status filosófico.

Além de ser uma corrente filosófica, a fenomenologia se mostra também como um método de pesquisa caracterizado por um rigor metodológico distanciado da busca da precisão quantitativa e do mecanicismo do positivismo. O vocábulo fenomenologia (Moreira, 2002) deriva de duas palavras de origem grega: *phainomenon* (aquilo que se mostra a partir de si mesmo) e *logos* (ciência ou estudo), trazendo no seu sentido etimológico como sendo o estudo ou a ciência do fenômeno, tendo fenômeno no seu sentido mais genérico, tudo o que aparece, que se manifesta ou se revela por si. Nesse caso, o que interessa não é a coisa em si, mas como essa coisa é percebida pela consciência. A fenomenologia se ocupa com a percepção daquilo que nossos sentidos captam e que se torna visível a nós. Esta intenção está profundamente afinada com a metodologia da Biodanza que traz em

sua essência o entendimento das vivências como poder reorganizador existencial, por ser a primeira experiência afetiva de uma pessoa e com registros corporais. Esse trabalho trata das vivências experimentadas por cada mulher do grupo no decorrer de suas vidas, tal como veremos a seguir.

O grupo foi formado a partir de um convite para mulheres adultas e minhas conhecidas que desejassem participar de um grupo de Biodanza com a finalidade de uma pesquisa para o trabalho de conclusão do curso de Gineterapia, onde se “dançaria” as quatro fases da Deusa, com embasamento no estudo dos arquétipos da Deusa Menina, Deusa Donzela, Mãe Divina e Deusa Anciã, correspondentes às quatro fases da mulher: infância, adolescência, maturidade e velhice. A inspiração para esta pesquisa partiu do estudo do primeiro seminário da formação em Gineterapia intitulado Mistérios da Roda da Vida – As quatro fases da Deusa, parte da primeira fase: Iniciação nos Mistérios Femininos. O grupo se constituiu por dez mulheres com idade entre 36 e 62 anos, sendo seis casadas, duas separadas e duas solteiras, com profissões variadas: uma massoterapeuta, uma jornalista e designer, duas psicólogas, uma funcionária pública, uma advogada aposentada, uma professora de ioga e duas que se apresentaram como “do lar”. Sobre a participação de trabalhos em grupos, oito tinham participado e duas não; sobre a participação de grupos do Sagrado Feminino, cinco tinham participado e cinco não; sobre conhecimento e a prática da Biodanza, seis já praticavam no período da pesquisa, uma tinha praticado somente na adolescência e três nunca tinham praticado.

Acordou-se com todas as participantes que o grupo teria uma formação temporária limitada a oito encontros quinzenais, com duração de três horas em cada encontro, porém sete sessões foram suficientes para a conclusão do trabalho. A minha participação no grupo se deu com atributos de observadora-participante, sendo minha atuação, além de ser como ginetera-

peuta, também como facilitadora do grupo, uma vez que esta última competência me foi conferida pela IBF – International Biocentric Foundation, que concedeu a titulação de professora de Biodanza após três anos de formação. No primeiro encontro, as pessoas foram informadas sobre os objetivos da constituição daquele grupo, a necessidade do sigilo e os procedimentos da pesquisa, com a clara permissão de todas as envolvidas. O conteúdo para a conclusão da pesquisa foi adquirido através da observação do grupo, material escrito durante algumas vivências e a gravação das partilhas feitas com autorização do grupo, realizadas sempre na primeira metade de cada encontro. Na descrição da pesquisa propriamente dita, foram usados pseudônimos para proteger as participantes. A escolha dos nomes fictícios foi feita se utilizando o Oráculo da Deusa, quando foi tirada uma carta para cada mulher com uma Deusa específica.

Uma “aula” de Biodanza é chamada de sessão e se constitui de dois momentos: o primeiro é a roda de intimidade verbal ou relato de vivências, no qual as pessoas são convidadas a compartilhar com o grupo sobre as vivências do encontro anterior e sobre algum fato significativo durante a semana. Esse momento tem por finalidade estimular a pessoa na expressão da identidade a partir do seu aspecto verbal, desenvolver a habilidade de falar na primeira pessoa e se perceber ao falar, perceber o momento de calar e se disponibilizar para a escuta da fala do outro; o segundo momento é dedicado às vivências quando as pessoas são estimuladas a não falarem para não incitar a parte do cérebro chamado de córtex cerebral, em razão de suas funções inibidoras das emoções. Esse primeiro momento da sessão foi aproveitado para reunir valiosos conteúdos de pesquisa através da gravação das partilhas realizadas no grupo, com a total autorização de todas.

A Roda da Vida

A Roda da Vida, da forma como foi estudada e aplicada nesta pesquisa, é uma criação de Mônica Giraldez a partir de seus longos anos de experiência e foi tema do primeiro seminário intitulado Mistérios da Roda da Vida – As 4 Fases da Deusa, da 1ª Fase: Iniciação nos Mistérios Femininos, do Curso de Formação em Gineterapia – A Arte de Cuidar da Mulher. Giraldez explica também que as quatro fases da Deusa - Deusa Menina, Deusa Donzela, Mãe Divina e Deusa Anciã - são o desdobramento e formas de expressão da Deusa-Mãe, Senhora da Vida e da Morte. Em referência a este tema, Giraldez⁵ afirma que:

Quando entramos em contato com os quatro Arquétipos Básicos do Divino Feminino e com a ressonância de nossos ciclos com os ciclos cósmicos podemos usar plenamente nosso poder interno para revelar o mistério e transformarmos a nós mesmas e a nossa cultura. É a totalidade de nosso ser que atua, os pedaços reunidos, reintegrados e transformados em uma Nova Mulher que se dá à luz a si mesma.

O estudo do feminino nesta configuração tem por objetivos, entre outros, saber diferenciar “arquétipos” - modelos da psique profunda (forças potencializadoras) de “estereótipos” - modelos culturais que variam de acordo com as culturas e os interesses dominantes; estabelecer contato com o mundo arquetípico e aprender a ativá-lo através de chaves mágicas e rituais específicos; recuperar a conexão com a natureza e seus ciclos; encontrar nosso centro de poder no mais profundo de nós mesmas, o feminino arquetípico; e reconectar com a ampla gama de possibilidades práticas e concretas. (GIRALDEZ)

⁵ Citação extraída da apostila oficial do Curso de Formação – Gineterapia – A Arte de Cuidar da Mulher – 1ª Fase: Iniciação nos Mistérios Femininos, 2014-2016, p. 16

A Deusa Menina

A Deusa Menina representa o nosso primeiro rito de passagem, o Nascimento, a primeira respiração e tem como iniciação a fase da infância, se refere às nossas vivências de menina. Suas correspondências são: Porta – Leste; Estação do ano – Primavera; Fase da lua – Nova; Fase do dia – Amanhecer; Elemento – Ar; Símbolo – Semente; Instrumento – Espada; Verbo – Saber. Simboliza uma nova possibilidade de vida. Todas as culturas trazem o mito da criança sagrada que nasce para salvar o mundo e que geralmente é perseguida pela ordem instituída, retentora do que já existe. Esses mitos representam o novo começo, surgindo dentro de nós de forma misteriosa e inesperada, gerando novas possibilidades de vida. Giraldez⁶ ressalta a potência deste arquétipo na expressão de que “a força deste arquétipo quer nosso reconhecimento e não pode ser ignorada sem acarretar sérias consequências [...] A semente da divindade que levamos dentro precisa ser cultivada, se preparar para aflorar. Desenvolver os talentos”.

A obra de Giraldez é atravessada por recursos arquetípicos e por isso vale a pena abrir um parêntese e recorrermos a Jung (2000, p. 16) para entendermos melhor o que é arquétipo: “o arquétipo representa essencialmente um conteúdo inconsciente, o qual se modifica através de sua conscientização e percepção, assumindo matizes que variam de acordo com a consciência”. Para Jung, arquétipo traz um conhecimento que já existe em nós e se manifesta de forma involuntária e essa soma de imagens psíquicas vai gerar um processo criativo, porém vivencial, utilizado para explicar determinados fatos ainda não compreendidos pelo homem primitivo, os mitos que são também ensinamentos. Ainda por Jung (2000, p. 148), “a mentalidade primitiva não

⁶ Idem, p. 20-21

inventa mitos, mas os *vivencia* (grifo do autor) [...] Os mitos têm um significado vital”

A Deusa Menina representa a nossa potencialidade pura, a Criança Divina, O Louco do tarô. Outros atributos deste arquétipo são o conhecimento puro, o silêncio infinito, o equilíbrio perfeito, a invencibilidade, a simplicidade e a alegria. Simboliza a natureza essencial do ser, uma natureza de potencialidade pura. Despertar a criança arquetípica em nós é despertar a liberdade de sonhar, de brincar e agir pela ação de nossa alma, abrir o campo da criatividade infinita. Evocar a linguagem interna da imaginação, do sonho da magia. Inspirar-nos a viver em conexão com a nossa essência, a praticar o silêncio, a nos vincular com a inteligência da natureza, seus mistérios, seus encantos. (GIRALDEZ)

A Deusa Donzela

A Deusa Donzela traz a vivência do nosso segundo rito de passagem, a Menarca e tem como iniciação a fase da adolescência, quando a menina passa a ser donzela através da menstruação. Suas correspondências são: Porta – Sul; Estação do ano – Verão; Fase da lua – Crescente; Fase do dia – Meio dia; Elemento – Fogo; Símbolo – Flor; Instrumento – Pau; Verbo – Querer. Este arquétipo retrata o poder da força do desejo presente nos ovários, onde estão depositadas as nossas sementes. É nesta fase que a mulher percebe o poder sagrado dos seus ciclos, do seu corpo, do seu sexo, do seu fogo. Ela é a flor desabrochada a partir da semente da menina. É a iniciação do trabalho consciente com a sua energia, quando a adolescente começa a descobrir qual é o seu dom, sua vocação, o chamado de sua alma. Os grandes desafios da Donzela são o de escutar o chamado de sua alma, encontrar a sua vocação e aprender sobre as polaridades do plano físico, energético, psíquico e espiritual através da relação com o masculino. (GIRALDEZ)

A Mãe Divina

Com a Mãe Divina, somos iniciadas no terceiro rito de passagem que é a Concepção, quando a flor vira fruto e o desejo da Donzela se manifesta no plano físico. Ela também possui as suas correspondências para facilitar a sintonização com o feminino: Porta – Oeste; Estação do ano – Outono; Fase da lua – Cheia; Fase do dia – Entardecer; Elemento – Água; Símbolo – Taça; Instrumento – Taça; Verbo – Ousar. Este arquétipo traduz a Senhora do Lar com todos os cuidados, reina no nosso interior e possui uma sabedoria muito profunda. Expressa em sua energia o cuidado da casa e tudo o mais que facilite os desejos e o conforto de sua família. A Mãe Divina é a mulher nutridora de alimentos e de amor e está fortemente vinculada ao arquétipo da Filha, relação sagrada de fases distintas da Deusa. Com o patriarcado essa relação se deteriorou e hoje o que se vê é o caminho da filha de volta para a casa, na busca da sua integridade psíquica e, como afirma Giraldez, “parir-se a si mesma a princípio e à sua mãe e às suas avós”.

A Deusa Anciã

A Deusa Anciã nos presenteia com o quarto rito de passagem que é o Climatério, época de grandes mudanças. Ela se revela e se manifesta através desses símbolos: Porta – Norte; Estação do ano – Inverno; Fase da lua – Minguante; Fase do dia – Noite; Elemento – Terra; Símbolo – Raiz; Instrumento – Ouro; Verbo – Calar. Esta é a dimensão da sabedoria, quando o corpo perde a força e mudanças significativas ocorrem: sobe o calor, redução da visão dual e o despertar do terceiro olho, desestabilização emocional decorrentes das oscilações hormonais e o surgimento da bruxa feia, com o cair das máscaras, com todo o poder do senso de humor, liberdade e verdade. Temos aqui a poderosa Senhora do Inverno que nos aguarda num lugar escuro e

profundo que existe dentro de nós, onde se realiza o processo de transmutação, libertador do sofrimento, a beleza da morte, trazendo a sombra para ser reconhecida e acolhida. (GIRALDEZ)

Sobre Mulheres e Deusas

Lispector (p. 68), em seu último romance *A hora da estrela*, através da personagem Macabéa “[...] pois só agora entendia que mulher nasce mulher desde o primeiro vagido. O destino de uma mulher é ser mulher”. Simples assim, sem muitos questionamentos e paliativos, a autora nomeia o que é ser mulher e sem palavras balsâmicas, ela singulariza a força do feminino. Esta foi a abordagem do primeiro encontro, que teve por objetivos integrar o grupo e levar as participantes a uma reflexão sobre o que é ser mulher, com vivências que evocassem a sua autoestima.

Uma das vivências relevantes nesse encontro, conforme os relatos, partiu do convite para cada participante se olhar, se perceber no seu próprio mistério, se sentir na sua sacralidade e escrever um poema “Ser mulher”. O objetivo foi possibilitar o contato consigo, com as suas emoções e com tudo que fluísse da sua essência. Selecionei pequenos trechos dos poemas que afloraram nesta vivência e que expressaram a subjetividade de cada mulher. Shakti: “*Eu sou forte e sensível. Forte porque sensível. Forte porque inteira. Forte porque complexa*”. Bast: “*Mulher com este sentido de vida, seja abençoada e jamais reprimida*”. Maeve: “*Sou esse universo de emoções, que muitas vezes me devora, me amarra e outras vezes me incentiva*”. Tara: “*Eu sou o tom mais sublime da presença. Tudo em mim cabe. Tudo em mim é amor e calor, lua cheia, mar de prata*”. Eurínome: “*Eu sou uma mulher construindo o meu caminho. Estou me reconhecendo, me descobrindo, me amando*”. Sheila: “*Eu sou mulher, eu sou loucura, eu sou busca, eu sou devoção. Eu sou obra prima em construção*”. Cerridwenn: “*Falo a verdade ao meu cora-*

ção e o meu verbo é livre, mas diz a honestidade de minha alma livre, cantarolando os sons da dúvida, certeza, medo, dor, fúria e amor”. Hator: “É ter liberdade e refletir, é ser especial ao planeta, é saber dizer NÃO, é não permitir exploração, é se cuidar, é se encontrar, é dançar”. Kwan Yin: “Eu sou uma beija-flor que baila no ar atrás de flores, procurando um sabor de mel, encontro parceiros para amar e com eles aprendo o limite da dança, do calor do sol”

Outra vivência significativa foi o caminhar majestoso num corredor formado pelo próprio grupo e cada uma falava o seu nome precedido pela expressão *Eu sou* e dizia em seguida, *Eu sou mulher*. Shakti compartilhou sobre a intensidade desse momento e a surpresa por ter composto a sua escrita com letra cursiva, que não usava há 22 anos:

[...] Para mim, aquele corredor de falar “Eu sou mulher” foi muito forte. Eu achei que não ia conseguir, que ia começar a chorar e aí eu também senti o impacto daquela caminhada, daquele momento, do quanto ele foi importante, um divisor de águas na minha postura no mundo. Eu nunca tinha me colocado assim. [...] Quando eu parei para escrever, saiu essa letra cursiva, uma linha que estava guardada lá no fundo.

Este exercício teve por objetivo aumentar a autoconfiança e revelar a força da identidade da mulher ao mundo através do grupo. Encontramos nas palavras de Toro (2009, p. 27) o significado e os efeitos deste movimento: “o exercício de caminhar com exaltação da própria presença estimula a expressão da identidade. Não se trata de manifestar o ego, mas, ao contrário, de mostrar com plenitude nossa identidade, que se manifesta através da segurança e confiança em si mesmo”.

Outras mulheres também compartilharam o quanto esta vivência foi reveladora na expressão de sua plenitude de ser mulher. Bast: *“Aquilo mexeu profundamente comigo. Então nessa semana eu tive algumas decisões para tomar e não me senti desesperada e a primeira coisa intuitiva que veio do coração foi ‘não’. Acho que dizer e defender ‘eu sou mulher’ fez a diferença na semana”*. Maeve: *“Eu tomei uma postura em uma relação que sempre quis tomar e fiquei serena. Foi o primeiro final de semana que fiquei sozinha e fiquei bem. [...] Curti estar sozinha, fiz um almoço só para mim, foi bom. E realmente fez a diferença”*. Eurínome: *“A vivência do ‘Eu sou mulher’ foi muito forte para mim, me senti mulher, dona do meu corpo. Eu sou eu, eu sou assim”*.

Para Sheila, a vivência significativa foi a dança de Shiva, que representa morte e renascimento, transformação. Ela disse que ao retornar das férias, naquela semana, recebeu a notícia em seu trabalho de que não iria mais mudar de setor e com isso, se sentiu frustrada. Porém, ficou surpresa com a maneira como lidou com esta situação:

Eu senti que tive uma reação diferente. Eu me senti conseguindo conciliar a situação de outra maneira. Eu não senti raiva como eu costumava sentir. Eu refleti sobre onde eu desejava ficar, mas me propus ficar bem onde eu estava, apesar da frustração. Com Shiva eu descobri outra for-

ma de dançar, dançar com um pé só, tentando me equilibrar numa situação que eu não posso mudar.

Em seu depoimento, Tara não fez menção a nenhuma vivência específica, apenas expressou como ela se sentiu no grupo:

Parece que estou num útero materno. Eu sinto, mas não sei explicar. Fui, durante a semana, digerindo tudo isso e estou na semana de TPM e me percebi tão tranquila, foi atípico. Fiquei muito menos irritada do que ficaria normalmente. E eu pensei: a minha menstruação não está para descer? Então, eu lembrei que sim e percebi que o processo está bem diferente dos outros meses. Estou numa postura de observadora de mim.

Estamos agora no segundo encontro, o despertar da menina adormecida no corpo da mulher. Percebi nas palavras do grupo grande ressonância com a teoria, em especial ao que foi reavivado em cada uma no acordar da menina arquetípica. A fala e a escrita de Cerridwen contam sobre o silêncio da menina e um reencontro com o momento do seu nascimento. Na sua carta ela se expressa de forma amorosa, acolhendo afetuosamente a sua criança: “[...]sinta-se abraçada menina que se cala e gosta do silêncio. O teu silêncio é uma reverência e contemplação. Sei que observas tudo e a todos. Quando a tua voz vem ao mundo é uma melodia aos ouvidos de quem te ama”. E na sua fala, compartilha sobre as impressões da vivência de flutuar no líquido amniótico, que ela chama “nascimento”. Este exercício é feito em dupla e pode induzir uma percepção de retorno à vida intrauterina, trazendo lembranças sobre esse período.

[...] A vivência do nascimento foi importante, porque eu me lembro de minha mãe falando que não sentiu dor nenhuma no parto e não me sentiu

chegar. Para mim, ficou registrado como se eu não existisse. E até hoje ficou essa dúvida com ela, a impressão que eu sempre tive é de que ela dava atenção a todos os filhos e menos para mim. Mesmo com essa falta, eu sempre dei conta de tudo. E a vivência do nascimento me marcou como um acolhimento disso. A mãe veio olhar e ver que eu nasci. (Grifo nosso).

Hator, por sua vez, ressaltou a vivência de *Dizer Não – Estabelecer Limites*, adaptada para este grupo, quando a Deusa Menina entrega a sua espada mágica para a pessoa cortar tudo o que não serve mais em sua vida.

[...] Eu decidi cortar o medo do outro imaginário, que não tem corpo, que me tolhe, me impede de exercer uma profissão e é muito pesado para mim. Eu não sei se a espada era pesada demais ou o medo era muito forte porque, mesmo sendo uma espada imaginária, ela era muito pesada e eu não conseguia segurar nas mãos. Entrei numa luta interna e não conseguia fazer o movimento de corte. Eu até dei uns golpes meio esquisitos, mas aí eu debilitei num choro tão forte que eu não imaginei que pudesse me expor assim. Tinha duas lágrimas. Uma que corria rápido e outra devagar. E as duas caíram em cachoeira. Faz muito tempo que eu não choro na frente de ninguém. Eu não me permito chorar. Eu só choro escondidinho.

Percebe-se nestes dois relatos a expressão da alma a partir do despertar da criança, através das vivências que trabalham essencialmente com movimentos corporais. Recorremos mais uma vez a Toro (2002, p. 138) para explicarmos rapidamente como são as vivências de Biodanza: “os movimentos naturais do ser humano (caminhar, saltar, espreguiçar-se, etc.), gestos ligados aos *costumes sociais* (dar a mão, abraçar, embalar, acarici-

ar...) e os gestos arquetípicos constituem os modelos naturais em que se baseiam os exercícios de Biodança”. Retornamos também a Jung (1984, p.1) para entendermos o que é a alma neste contexto: “a alma é o único fenômeno imediato deste mundo percebido por nós e por isto mesmo a condição indispensável de toda experiência em relação ao mundo”. Compreende-se que as emoções e sentimentos ficaram registrados em suas almas e o despertar da Deusa Menina fez emergir as lembranças, tanto na vivência de Cerridwen, resignificar o momento do nascimento com o olhar e o acolhimento da mãe e na vivência de Hator, a permissão para chorar na frente de outras pessoas.

Avançamos para o terceiro encontro, quando a semente morre para germinar e então, nasce a flor. Trabalhamos com predominância do elemento fogo e terra, dando ênfase na sensualidade, na percepção das transformações do corpo e na descoberta da própria sexualidade. O objetivo dessa aula era para que as mulheres expressassem a sua sensualidade com o acolhimento das “irmãs”, como se fazia nos rituais antigos da tenda vermelha. Propus que todas escrevessem *uma carta de amor para si e*, da mesma maneira dos encontros anteriores, esta vivência mobilizou muito o grupo. A Deusa Donzela retrata o poder da força do desejo e essa manifestação esteve muito presente nas escritas do grupo. Sheila: “*Eu te amo, eu te desejo menina flor, vulcão primavera. O fogo arde... Dança prá mim. Deixa tua efervescência me queimar [...]*”. Kwan Yin: “[...] *Eu quero te cheirar, te lamber, te morder, te consumir e num ato de amor entre carne e espírito nos fundirmos em uma chama de fogo intenso e verdadeiro. Eu te amo, te quero num hoje e Sempre, te desejo muito bem[...]*”. Shakti: “[...] *Teu corpo e teu ser são plenos e livres, teus peitos, teu ventre, tuas mãos, tua face, tua pélvis, teus pés, tua pele levam para o prazer, para a abundância, para desfrutar a vida livremente, com alegria, com tesão, com amor, assim, inteira, selvagem, sagrada, [...]*”.

Diferentemente dos outros encontros, as mulheres não falaram muito sobre vivências específicas, mas sim a respeito das repressões vividas na época da adolescência. Algumas confessaram que não se lembravam de muitas coisas sobre essa época, entretanto as vivências no grupo trouxeram à luz algumas recordações. Trago a fala de Sheila que pratica Biodanza em torno de 10 anos:

Ouvindo vocês, comecei a lembrar algumas coisas da minha adolescência e da minha infância. [...] Agora vieram lembranças do meu padrasto e de minha mãe chacoalhando o meu braço no ônibus, quando eu tinha oito anos e dizendo: “homens são bichos do diabo. Eles mijam e vão embora”. Ele tinha abusado sexualmente de mim um ano e pouco antes. Então, ficaram muitas lembranças e ele dizia: “eu sei por que eu sou homem. Tu não deixas eles se aproximarem de ti”. E junto com isso, eu sempre fui uma menina gordinha que vivia junto de meninas esbeltas, sofria um monte de bullying. Eu tinha uma relação difícil com o corpo. E a sexualidade foi muito difícil para mim. [...]. Então, eu me enfeava mais do que eu já me sentia, porque se alguém sentisse interesse por mim, que fosse pela minha alma e não pelo corpo. A Biodanza me ajudou a entender que a sexualidade passa pelo corpo. A gente é que faz essa distinção entre corpo e alma. Mas, eu me vejo hoje curando isso, sentindo muito prazer. Ainda falta um ajuste com esse corpo. Nossa, isso ainda está aqui, ainda reverbera.

Outras participantes também expressaram suas dificuldades. Maeve: “[...] Foi engraçado porque eu não lembro da minha adolescência. Eu não fui permitida viver. Foram muitas responsabilidades, muita coisa do tabu, enfim. A coisa de ficar grávida, não poder namorar [...]”. Tara: “[...] Para mim eu senti como se fosse um reencontro. Oi, você existe? Bem no período que eu estava entrando na minha adolescência eu perdi a minha

mãe. Então, eu perdi não só a minha mãe, mas perdi também o referencial do feminino [...]”. Entretanto, todas confessaram que saíram muito bem da sessão e tiveram uma semana leve, se sentindo lindas e com muita energia.

Estamos agora no quarto encontro dedicado ao despertar da Mãe Divina, quando a flor vira fruto e o desejo da Donzela se materializa. Dançar a mãe significa também dançar a filha. E nas falas do momento da partilha, isso ficou muito claro. Trabalhou-se também a relação da mulher com o seu útero como centro de poder e de criatividade e todas escreveram uma carta ao o seu útero. Estas vivências geraram muitas conexões e respostas surpreendentes, como foi registrado pelo depoimento de Bast, de quem foi retirado o útero há alguns:

Naquele dia tudo foi muito forte e eu me senti falsa durante as vivências, mas, participei de todas com muito amor. Você falava tanto do útero e eu disse: meu Deus, e eu não tenho útero. E naquele momento que você falava da criatividade e de tudo isso, é o que está faltando para mim. Ficou um vazio, uma sensação de um vazio. E aconteceu um problema naquele dia. Depois daquele movimento do útero, que ficamos sentadas, paradas, eu senti uma dor forte, uma cólica e eu sangrei. Aí, eu me apavorei porque desde 2009 que eu não menstruo. E foi bastante fluxo, não foi pouco. No outro dia eu procurei o meu médico e ele não viu nada que pudesse ter provocado o sangramento. Ele acredita que pode ter sido uma bolha de sangue na cavidade da vagina que estourou. Eu estava morrendo de medo. Foi muito forte a vivência.

Outras perceberam mudanças na relação com a sua mãe depois deste encontro. Kwan Yin, que iniciou a fala dizendo que se sentia órfã de mãe viva, declarou que “trabalhar a mãe me

causou imensa tristeza. [...] De qualquer maneira, a tristeza que causou me chamou para encarar essas coisas e procurar uma ajuda profissional". Cerridwen que na infância teve mais a presença da avó materna do que da sua mãe, se sentiu feliz por se perceber mais leve na relação com ela: *"Eu já fiz outras coisas, mas depois daquele dia (dançar a Mãe Divina) eu senti que eu me abri mais para a minha mãe de verdade. E eu estou conseguindo ver as coisinhas que ela está querendo fazer para mim e que eu estou achando legal"*.

Este é o quinto encontro, oferecido ao despertar da Deusa Anciã também chamada de Velha Sábia e Vovó Arquétipica. Este arquétipo traz o poder da sabedoria ancestral e ela habita as regiões mais profundas. Não utilizamos vivência de expressão gráfica. O conteúdo da pesquisa foi oferecido através das partilhas feitas pelo grupo e foram poucas. No geral, as participantes consideraram que as vivências foram mais suaves e tranquilas, mas houve aquelas que acharam difícil dançar esta Deusa. Maeve: *"De todas as vivências, de todos os dias, dançar a anciã foi muito leve, foi fluída, foi muito serena. Eu me senti muito bem. Acho que eu senti a paz da anciã. Foi a que eu mais gostei"*. Tara: *"Eu tive bastante dificuldade para estar aqui presente. Foram momentos de entrega, mas tinha uma barreira, achei difícil. Mesmo sendo mais suave, mais tranquilo, para mim foi mais difícil. Não consegui relaxar muito"*.

Partimos agora para o sexto encontro, destinado à integração destes quatro arquétipos femininos. Trabalhou-se cada um separadamente nos encontros anteriores e agora, se pretendeu, através de vivências, integrar todos em cada mulher, considerando o que Giraldez defende: *"Esta experiência nos conecta com um nível profundo dentro de nós, permitindo-nos passar do estado de fragmentação para o estado de integração da consciência"*. Incorporar esses arquétipos é viver a mulher e a Deusa em sua plenitude. A vivência chave deste encontro foi o caminho da

integração quando as mulheres assumiram a posição dos quatro arquétipos, acolhendo a consigna para incorporar, ou seja, trazer para o corpo as sensações ao tomar o lugar de cada uma das Deusas. Sheila, ao fazer o caminho, relatou o seguinte: *“eu sinto que eu tenho dificuldades com a minha criança. Eu me sinto intensa quando eu estou sofrendo. Sinto que isso tem a ver com a minha criança sofrida, mas me senti muito feliz por ter passado por todos os arquétipos”*. Bast: *“Todo o processo no caminhar desses arquétipos foi muito forte, principalmente vivenciar a mãe. Quando eu menstruei mesmo sem o útero, eu me senti a mulher completa. Hoje eu posso dizer que eu sou a mulher inteira, a mulher completa”*. Maeve: *“No caminho dos arquétipos, senti que eu realmente me soltei. E a emoção veio. Eu me lembro de cada palavra dita. E tudo o que eu ouvi teve bastante significado. Aí eu incorporei na criança e quando cada um de vocês que chegava, eu já sentia a pessoa e a palavra vinha”*. Cerridwen: *“As mulheres da minha família, a minha avó, a minha mãe, as minhas irmãs, todas são muito sérias, elas não sabem brincar, elas não sabem rir. Eu me espelhei em vocês e todas contribuíram com uma coisa. Eu estou saindo menos séria do grupo”*. Hator: *“Estou sentindo empoderamento, não estou mais dependendo dela (a mãe). Estou sendo eu e não a filha de minha mãe. Está sendo muito importante”*.

Considerações Finais

A presente pesquisa demonstrou que é possível promover um diálogo significativo entre Biodanza e Gineterapia, tendo a Biodanza como instrumento altamente criativo de cuidado e de cura para o gineterapeuta, com o poder de mobilizar e promover mudanças relevantes. Percebe-se este poder através dos relatos das participantes, transcritos neste espaço. A Biodanza é uma prática voltada para a expressão do ser a partir da corporeidade,

ou seja, o corpo como elemento relacional. A Gineterapia, por sua vez, se coloca como sendo, nas palavras de Giraldez⁷, uma terapia apta para “cuidar e tratar da mulher no seu sentido mais amplo, assumindo a tarefa de guardiãs da vida, de reinar através do amor, de permitir que nosso prazer flua e que nosso corpo se libere de compulsões e toxinas”.

As vivências em Biodanza possuem o poder de promover uma regeneração existencial e se constatou esse poder de forma muito presente nas expressões gráficas como também nos relatos de vivências. Ao dançar cada face da Deusa, as mulheres dançavam também cada fase de suas vidas. Cada uma das participantes fez uma viagem por seu caminho existencial, voltando na menina e na donzela e vivendo a fase da mãe e da anciã. Mesmo que nunca tenham parido um filho, porque a fase da mãe é a fase da maturidade, a fase da criação e concretização de projetos; mesmo que ainda não tenham alcançado a velhice, porque cada mulher vive inúmeras mortes para renascer no seu processo de vida-morte-vida, vive muitos momentos inverniais e nesses momentos é a Deusa Anciã solicitando a interiorização, o recolhimento. Os quatro arquétipos moram na essência de cada mulher. E esta viagem evocou muitas lembranças e ressignificações de momentos e relações já vividas.

Os depoimentos dessas mulheres são férteis em situações de vida que adquiriram novos significados, são respostas do que foi vivenciado no grupo E essas ressignificações possibilitam o que na Biodanza se chama de reabilitação existencial. O principal recurso para a ação da Biodanza são as vivências e elas têm efeitos sobre a identidade, sobre os processos de integração afetiva, sobre a reabilitação existencial e os estados de consciência. Nos relatos oferecidos no último encontro, se percebeu o quanto as mulheres saíram empoderadas em seus processos. Sheila: “*Eu*

⁷ Citação extraída da apostila oficial do Curso de Formação – Gineterapia – A Arte de Cuidar da Mulher – 1ª Fase: Iniciação nos Mistérios Femininos, 2014-2016, p. 3.

saio daqui fortalecida. Eu me sinto uma mulher com coragem, mas esse grupo de mulheres me fortaleceu, me empoderou num outro patamar, de confiança, de trocas”. Maeva: “Eu nunca tinha feito Biodanza e achei uma experiência bem diferente. Normalmente quando começamos num grupo onde não conhecemos as pessoas, demora para todos se integrarem. E nesse, em pouco tempo parecia que todos já se conheciam a muito tempo.”. Tara: “Ter feito todas essas danças, saber que todas estão dentro de mim só esperando para se conectar, achei demais. Quebrou aquele paradigma da separação. Estão todas em mim, só esperando a conexão. Eu achei muito gostoso e senti a integração dos quatro arquétipos”. Kwan Yin: “Eu também evolui bastante, busquei outras terapias, dei um salto. Foi bem bom. Estou muito feliz, muito grata. Estou de coração unido com vocês de alma”. Eurínome: “Agora eu já consigo falar que eu sou professora de Ioga. Antes não. A minha mãe era, mas eu não. Eu era cópia da minha mãe”.

Os sentimentos foram diversos em razão de cada pessoa ter a sua própria subjetividade, a sua própria bagagem existencial. Porém, nenhuma delas saiu deste trabalho inatingida. Cada mulher, da sua maneira, terminou este projeto sentindo-se agradada consigo e com o outro, se olhando de forma mais honesta e verdadeira e também lançando o seu olhar para a outra e compreendendo a dinâmica nas suas relações. Dores surgidas no convívio mãe e filha, por exemplo, foram adquirindo outras percepções através da conexão com esses arquétipos e a integração interna. Pode-se concluir que a Biodanza cumpre o seu papel quando se coloca como *um sistema de integração humana* e contribui substancialmente na promoção de mudanças existenciais e que na sua relação pode ser um valioso instrumento de trabalho para o gineterapeuta, contando que o profissional esteja efetivamente habilitado e credenciado pela IBF - International

Biocentric Foundation a trabalhar como facilitador de Biodanza SRT.

Referências:

AMARAL, M.N.C.P. *Dilthey – Conceito de vivência e os limites da compreensão nas ciências do espírito*.

<http://www.scielo.br/pdf/trans/v27n2/v27n2a04.pdf>. Acesso em 25/01/2017.

BOFF, L. *Saber cuidar: ética do humano, compaixão pela terra*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1999.

EISLER, R. *O cálice e a espada: nossa história, nosso futuro*. Rio de Janeiro: Imago Editora, 2001.

HAGUETTE, T.M.F. *Metodologias qualitativas* in Metodologias qualitativas na sociologia. Petrópolis: Vozes, 1987, Pp. 55-92

JAPIASSÚ, H; MARCONDES, D. *Dicionário básico de filosofia*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

JUNG, C.G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Tradução de Maria Luíza Appy e Dora Mariana R. Ferreira da Silva. 2º ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2000.

_____. *A estrutura da alma*.

<https://psicologadrumond.files.wordpress.com/.../carl-gustav-jung-a-estrutura-da-alma>. Acesso em 17/02/2017

LELOUP, J.Y. *Uma arte de cuidar: estilo alexandrino*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 4ª ed, 2012.

MOREIRA, D. A. *O método fenomenológico na pesquisa*. São Paulo: Pioneira Thomson, 2002.

TORO, R. *Biodanza*. São Paulo: Editora Olavabrás/EPB, 2ª ed, 2002.

TRIVIÑOS, A.N.S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 1987.