

## NUDOTERAPIA EM TEMPO INTEGRAL

Nada mais natural que o Naturismo, e, se viver naturalmente é algo saudável e enriquecedor, o Naturismo tem muito a oferecer.

Sabe-se hoje - e diversos estudos foram feitos sobre isso - da importância de encararmos com naturalidade a nudez, de permitirmos aos nossos corpos o contato pleno, sem barreiras, com o fluxo da vida. Tocar e deixar-se tocar. O ar, o sol, o vento, o contato com o outro e com nós mesmos. Recomeçar. Reaprender a vida, sem os preconceitos e tabus que, ao longo dos séculos, cercearam a nossa liberdade corporal, tolheu a espontaneidade e nos levaram a um estranhamento em relação ao próprio corpo.

Como diz A. Gaiarsa: "nossos corpos estão fechados de medo e de raiva, porque não puderam sentir felicidade nem prazer". Na verdade, porque não sabemos sentir o corpo.

***"A única terapia autêntica, profunda e genuína é recomeçar a sentir o corpo inteiro - com prazer inerente a esse sentir, prazer diverso, conforme a ação diversa, prazer diferenciado, prazer sem culpa, sem ansiedade e sem raiva."***

O processo de distanciamento em relação ao próprio corpo começa logo cedo. No berço. Impõe-se às crianças o uso de roupas inadequadas, muitas vezes desnecessárias, que limitam os movimentos, reduzem a auto-estimulação e aumentam o isolamento. É de importância fundamental repensarmos este aspecto da nossa cultura.

Os bebês gostam de ficar nus. Por que vesti-los, mesmo quando demonstram claramente o desejo de permanecerem despidos? Irwin e Weiss, em "The Effect of Clothing and Vocal Activity of the Newborn Infant", enfatizam que os bebês vestidos apresentam índices muito menores de atividade do que quando estão sem roupas e indagam se esta redução na atividade é decorrência da diminuição da auto-estimulação, de uma perda na recepção de estímulos externos, do possível alívio das contrações da fome ou se seria consequência da limitação mecânica imposta pelas roupas.

Em verdade, estes quatro fatores interferem, mas, possivelmente, na opinião de um outro estudioso do assunto, Ashley Montagu ("Tocar-o significado da pele humana"), o fundamental é o isolamento que as peças de vestuário representam em relação aos estímulos vindos de fora. Assim, há um distanciamento do mundo, uma restrição aos estímulos e sensações táteis, ainda no berço.

O mesmo Montagu destaca que "uma das consequências do hábito de usar roupas desde o início da infância é que a pele deixa de desenvolver a sensibilidade que teria naturalmente, se não se tivessem usado habitualmente

roupas". E conclui: "As roupas interrompem muito a experiência das sensações agradáveis vindas pela pele; por isto, a atual atitude de usar poucas roupas pode representar tentativas de gozar experiências que tenham sido anteriormente negadas".

Porque vivem cobrindo-a de roupas, a criança, com o passar dos anos, perde aquele contato natural que tinha com o próprio corpo, estabelece áreas proibidas de serem tocadas sem fortes sentimentos de culpa e corporifica os tabus que permeiam as relações táteis. Distancia-se do seu próprio corpo e do corpo do outro - que também é um território proibido. Ou seja, carícias são negadas, afetos são reprimidos. Em contrapartida, incorpora ansiedades e temores, que vão se manifestar em tensões musculares crônicas, tão bem descritas por Reich, e que, num certo sentido, irão determinar o caráter e a percepção que terá do mundo e das coisas ao atingir a fase adulta.

É esta visão distorcida do homem em relação ao próprio corpo, e que tão cedo começa, que o Naturismo pretende mudar.

O Naturismo procura enfatizar que para sermos mais ternos e amorosos antes de mais nada temos de aceitar o nosso próprio corpo, naturalmente. Se não nos amamos, como poderemos amar ao próximo? Se não aceitamos o nosso próprio corpo, como poderemos aceitar o outro? Se interrompermos o fluxo da vida, como poderemos vivenciar as emoções plenas do viver?

Resgatar o próprio corpo, redescobrir a vida - tal é a finalidade do Naturismo. O Naturismo é reeducação na medida em que denuncia os tabus e os preconceitos, a falsa moral, a hipocrisia e os valores negadores da vida. Cria uma nova moral ao estabelecer que todos têm direito à felicidade, que fomos feitos para sermos amáveis, com nós mesmos e com os outros.

O Naturismo é terapêutico na medida em que ele dá chances de você "ficar de bem com o seu próprio corpo", na medida em que ele permite a você redescobrir e vivenciar plenamente os estímulos e sensações táteis que foram negadas à sua pele, na medida em que, ao tirar a roupa, você também está se despojando dos papéis e das posições sociais e se igualando aos demais. Além disto, você terá a oportunidade de questionar a vida por inteiro, as relações estabelecidas com os que lhe são próximos, ver e aceitar as pessoas como elas realmente são, descobrir que a beleza não se restringe aos corpos padronizados pelas revistas e TVs.

Alex Comfort, em "ABC do Amor e do Sexo", nos diz: "É lamentável que tenham nos ensinado a sentir vergonha do corpo nu. Uma pessoa nua sente-se bem e o seu aspecto é agradável; até as pessoas feias ficam melhores, e não piores, sem roupas."

"Impedir que as pessoas fiquem nuas, ou que vejam as outras nuas, é uma indústria que emprega centenas de policiais, investigadores, promotores, etc." E isso é um absurdo.

"Tirar a roupa na companhia de outras pessoas significa vê-las como elas realmente são, e deixar que elas vejam como você é, sem qualquer artifício..."

"Atualmente, muitos adultos andam nus dentro de casa e não ficam se escondendo atrás de toalhas. Isso ajuda as crianças a saberem qual é o aspecto do corpo dos adultos..."

"É bem provável que, ainda nesta época em que vivemos, as pessoas deixem de criar tanta polêmica em torno da nudez."

"Os "nudistas" costumavam falar maravilhas da sensação de poder se deitar ao sol e se bronzear por completo, afirmando que era isso que os fazia sentir tão bem. Provavelmente, na verdade, esse bem-estar era provocado pelo fato de poderem se livrar das velhas bobagens segundo as quais a nudez é indecente ou vergonhosa."

São estas "velhas bobagens" que o Movimento Naturista procura descartar através de uma vivência saudável e harmônica, com o próximo e a natureza. O naturista tem por princípio não se envergonhar da obra do Criador.

Aceita o corpo do homem, feito "à Sua imagem e semelhança", sem restrições, e julga refletir, assim, o anseio da humanidade por uma vivência mais plena.

Este é o grande valor terapêutico da prática naturista.

"A expansão do movimento nudista quase que certamente reflete o desejo de maior liberdade e comunicação por meio da pele. É muito interessante que isso assuma a forma de comunicação visual através do exame do corpo desnudo."

"Todos os nudistas são unânimes quando afirmam que isto reduz muito a tensão sexual e é de grande valor terapêutico geral", complementa A. Monatagu.

A expansão do Movimento Naturista a nível mundial - hoje são cerca de 300 milhões de praticantes em todo o mundo - é a expressão de uma nova consciência que se revela e se manifesta conclamando à vida. Resgatar o corpo para resgatar o homem, resgatar o homem para recriar a vida.

***Edson Medeiros***  
***Sociólogo do Centro de Estudos Naturistas***