

Article du mois de juillet-août 2008 à 86 ans

Contact et caresses par Rolando Toro Araneda

Le contact et les caresses produisent des effets émotionnels et viscéraux sur notre corps. Du point de vue psychologique, les caresses réduisent la répression sexuelle et la tendance à l'autoritarisme, en facilitant l'intégration de l'identité et induisent une augmentation de l'estime de soi.

Quand une personne se sent aimée et caressée par une autre, elle renforce en fait son propre sens d'estime de soi et valorise son propre corps comme quelque chose de plaisant, capable de susciter du désir et de donner du plaisir. Sous l'aspect organique se déclenche, avec ces réactions, une série de processus neuroendocriniens qui élèvent le tonus vital ; de nombreuses recherches démontrent que les caresses stimulent la production d'hormones qui renforcent le système immunitaire et contribuent en outre à la régulation du taux des hormones sexuelles et à la maturation de la sexualité en général.

J. Rof Carballo a mis en évidence l'importance des caresses dans la formation de sa propre image corporelle, par exemple, dans l'acte significatif de l'étreinte. P. Schilder assure que, dans la structure du schéma corporel, les zones érogènes développent un rôle très important : les répressions subites durant la prime enfance peuvent en fait générer des zones aveugles ou insensibles.

De nombreux cas de frigidité dérivent d'injonctions comme : « ne te touche pas », « ne te laisse pas toucher », transmises par les parents. Il existe une gradation dans la sensibilité des zones érogènes : les différents niveaux déterminent la structure de l'image corporelle. Les tendances psycho-sexuelles de l'individu sont en étroite relation avec une telle image, et le manque de caresses en détermine une série de distorsions. La relation avec notre corps est conditionnée par le contact avec l'autre : nous vivons notre corporéité quand nous caressons et nous sommes caressés.

En Biodanza, nous considérons la fonction du contact comme *thérapeutique*, parce qu'elle peut dissoudre les tensions musculaires chroniques. La caresse, en outre, active, mobilise, transforme et renforce notre identité, laquelle se *projette* dans la peau qui, avec la musculature, représente notre limite corporelle. Si celle-ci est insensible, notre vraie identité en devient altérée,

occultée et « emprisonnée ».

Si la musculature et la peau forment un « contenant » naturel, nous pouvons tisser des liens authentiques avec les autres personnes et avec l'univers. L'amour du couple est la rencontre de deux identités qui créent et habitent, par les caresses, un contenant unique.

Les troubles de l'identité sont, en réalité, les efforts ratés pour maintenir un contenant qui ne nous contient pas ; il s'agit simplement de la tentative de renforcer une cuirasse déjà rigide. En Biodanza, par les *vivencia* de contact affectif, nous mobilisons le contenant de notre identité, nous le rendons évanescent et osmotique afin que cette caresse se transforme progressivement, en devenant plus adaptable. La peau ne sert donc pas seulement à se séparer et à se protéger, mais aussi à s'unir avec les autres, pour se fondre avec ce qui est autour.

Il est important de comprendre que le contact en lui-même, mécanique, n'est pas thérapeutique. Il doit se produire dans un processus progressif de communication affective et d'empathie et atteindre la qualité de caresse. En Biodanza, les *vivencia* de contact affectif pendant un léger état de transe permettent aux participants de réapprendre l'éros primordial et de se sensibiliser à leur propre capacité à caresser et à être caressés.

Le contact est l'action thérapeutique la plus importante. Trouver les chemins par lesquels, de l'enfance à l'âge le plus vieux, nous avons accès aux caresses est bien-sûr l'unique « révolution » qui a du sens.

Notre peau est le seuil d'un mystère merveilleux. Dans le contact chargé d'intentionnalité affective, dans l'acte de s'approcher que cherche l'intimité, est contenu le circuit créateur de l'énergie vitale.

Il est important de différencier le contact et la caresse. Le contact peut être mécanique, sémiologique ou cognitif. L'important est que, par le contact, se produise la connexion affective, pleine de sens réciproque pour que celui-ci devienne caresse.

Le massage traditionnel est une forme de contact thérapeutique ; en Biodanza, nous proposons une vraie pédagogie du contact, l'apprentissage du contact sensitif et le développement d'attitudes qui inclut la caresse. La personne qui n'est pas caressée commence à mourir. Le contact en Biodanza

est la Connexion Biocentrique.