

# METODOLOGIA E A PRÁTICA DA PSICOLOGIA FORMATIVA\*

**Stanley Keleman**

## **RESUMO**

O soma humano aprende sobre si mesmo através da linguagem da mobilidade primária, uma organização excitatória que contém pulsos de diferentes intensidades e duração. O processo formativo das organizações somáticas no seu contínuo vir-a-ser, formando-se e desvanecendo-se, ensina como influenciar nossa forma individual e como crescer, mudar e aprofundar as nossas vidas. Quando aprendemos a influenciar comportamentos herdados ou habituais, somos capazes de participar das forças da criação.

## **PALAVRAS-CHAVE**

Forma corporal; Método formativo; Modelo muscular voluntário.

---

\* Tradução autorizada de "*The Methodology and Practice of Formative Psychology*", USABP, vol 6, n. 1, 2007; por Leila Cohn.

\* Publicado em **Caderno de Psicologia Formativa**, Volume I, 1a Edição, Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007.

**A** vida constrói formas. A vida é um desenvolvimento evolucionário que vai continuamente configurando uma série de formas. Este processo gerador de formas cria estruturas anatômicas que corporificam emoções, pensamentos e experiências. Nossa forma é a nossa corporificação no mundo. Somos o corpo que herdamos, aquele que nos vive. Somos também o corpo social, formatado pela nossa comunidade e somos ainda o corpo pessoal, aquele que vivemos e moldamos através do esforço voluntário.

As formas manifestam uma história protoplásmica. Moléculas e células organizam-se em aglomerados e estes em camadas, tubos, túneis e bolsões. Estes últimos, por sua vez, constituem os complexos tecidos dos órgãos, nervos, músculos, cérebro e organizam a cena da consciência humana corporificada. Através do ato de viver, nossa forma humana desenvolve-se e é influenciada pelos desafios e estresses da vida. Este processo herdado de mudança de forma pode, até certo ponto, ser voluntariamente evocado e repetido. Quando, através do esforço voluntário, podemos modificar as formas ditadas pela hereditariedade e pelo aprendizado social, criamos um mundo pessoal.

A Psicologia Formativa baseia-se no processo através do qual a vida organiza continuamente sua próxima série de formas, desde o nascimento até a velhice, passando pela maturidade. No momento da concepção, cada pessoa recebe uma herança biológica e emocional, mas é através do esforço voluntário que essa constitucionalidade herdada preenche o seu potencial para constituir uma vida pessoal. A forma faz surgir o sentimento. Ao longo do tempo, o esforço voluntário traz à tona a verdade existencial da nossa experiência corporal, base para a criação dos valores e significados na nossa vida.

A metodologia da Psicologia Formativa centra-se no esforço cortical-muscular voluntário. É um método baseado em um processo universal de organização e reorganização de formas. Quando montamos voluntariamente o padrão muscular de uma forma somático-emocional e aumentamos e diminuímos a sua intensidade e duração em uma seqüência compassada, criamos variações na forma do corpo, no comportamento emocional e nos padrões de pensamento. Esta mudança de forma através do aumento e da diminuição da intensidade muscular constitui um engajamento poderoso no nosso processo formativo. Isto gera um diálogo pulsatório entre músculo e córtex.

A comunicação entre músculo e córtex encoraja o crescimento de novas conexões neurais e gera dimensões de experiência cada vez mais complexas. Essas estruturas neurais formam imagens sensoriais e emocionais que experienciamos como pensamentos. Quando esses padrões têm durabilidade, eles são experimentados como memórias.

Quando modificamos nossa estrutura anatômica interna através da construção de novos circuitos neurais, produzimos uma alteração na nossa forma corporal, no modo como estamos presentes no mundo e na relação do corpo consigo mesmo. A capacidade de influenciar nossa forma somático-emocional, através de uma diferenciação cortical-muscular cada vez mais sutil, é uma habilidade que podemos aprender através da prática continuada.

O método do esforço cortical-muscular voluntário mobiliza a parede corporal<sup>1</sup> para fazer uma série de formas musculares distintas. Primeiramente há a montagem de um padrão muscular. Depois incrementos crescentes de pressão organizam uma compressão ou contração da forma muscular. Em seguida, uma lenta e crescente desmontagem da pressão permite à forma tornar-se porosa e inchar. Quando a estrutura comprimida é desfeita desta maneira compassada e uma forma expansiva aparece, podemos conferir-lhe uma borda de contenção através da aplicação de pequenas doses de rigidez. Cada grau de esforço, para aumentar ou diminuir a pressão, cria uma forma somática distinta. Essas formas distintas transformam-se umas nas outras, indo e vindo e dão origem a um contínuo de conexões e formas – um padrão pulsatório que constitui a base para o crescimento de um adulto pessoal.

O protocolo da prática consiste de cinco passos:

1. Reconheça um padrão somático e faça um modelo muscular do mesmo.
2. Faça uma série de formas aumentando a intensidade muscular, pausando entre um estágio e outro.
3. Desmonte o padrão muscular em estágios distintos, decrescendo a intensidade, pausando entre um grau e outro.
4. Espere por uma forma pulsante e expansiva. Dê-lhe uma borda de rigidez para formar uma fronteira que contenha o pulso.
5. Sustente as formas novas, dando-lhes durabilidade e use-as para atividades pessoais e sociais.

Ao usarmos o protocolo da prática da Psicologia Formativa, podemos aprender a desenvolver possibilidades variadas dentro da nossa estrutura herdada. Esta é a maneira pela qual geramos um soma pessoal, com seus próprios valores e significados e formamos uma maneira de sustentar e maturar a nossa vida adulta.

## **CURRICULUM RESUMIDO**

---

<sup>1</sup> Parede corporal – invólucro muscular que cobre o corpo e separa os mundos interno e externo. Sua função enquanto fronteira é essencial para a formação de uma identidade.

Criador da Psicologia Formativa e fundador do CENTER FOR ENERGETIC STUDIES em Berkeley, California. Um dos grandes pensadores contemporâneos. Autor de 12 livros publicados e divulgados no mundo. Foram traduzidos no Brasil pela Summus Editorial. Mantém a prática clínica, ministra cursos diversos e coordena intensa programação nacional e internacional de projetos profissionais.

## **CONTATO**

Stanley Keleman  
Center for Energetic Studies  
2045 Francisco Street  
Berkeley, California 94709  
Tel. 510-845-8373  
Fax: 510-841-3884  
Site: [www.centerpress.com](http://www.centerpress.com)  
E-mail: [center@centerpress.com](mailto:center@centerpress.com)