

Centro de Psicologia Formativa do Brasil
Tomando a sua Vida nas Mãos
Leila Cohn Nov 2019

Sanidade e Insanidade Somáticas

“Ser humano no nosso mundo é formar a partir do que temos; nossa sociedade parece estar formando outra coisa na definição da dimensão humana - talvez seja um novo paradigma do que é humano, fundamentado nos tempos pós-modernos, ou no surgimento da publicidade como um processo de engenharia social.

Acho que a sanidade somática e a psicologia formativa estão mais próximas do que é são do que a filosofia ou a psicologia moderna.” Stanley Keleman, Fev 2012

A Cultura de Imagem e o Stress Continuo

Vivemos em uma cultura de imagem, com uma filosofia de modernidade líquida que nos vende a ideia de que não há limites para nossas possibilidades. Criamos hologramas, simulações, realidades virtuais e tecnologias que nos fazem pensar que tudo é possível. Podemos mudar de sexo, conceber fora do corpo, gestar sem útero, clonar seres vivos, fazer alterações genéticas, criar inteligência artificial e ter 70 anos com rosto e corpo de 40. A propaganda cultural desconsidera os limites da corporeidade, tenta transcender o corpo biológico, e nos afasta da realidade corporificada, onde temos de fato limites. Funcionamos dentro de enquadres específicos, seja da pressão arterial, do pulso cardíaco, da temperatura, do PH, ou dos nossos hormônios; quando ultrapassamos os parâmetros destes enquadres temos problemas, distúrbios no metabolismo, ou adoecemos.

A ilusão de não termos limites é descorporificante e nos afasta da nossa experiência. Ao nos afastarmos da realidade corporificada naturalizamos experiências de mal estar, como se fossem parte integrante do nosso viver, sejam elas de cansaço frequente, dor de cabeça moderada, desconforto abdominal,

desanimo, dor nas costas, agitação, ansiedade, ou a necessidade de usar substâncias externas para nos sentir ``relaxados``.

Na realidade urbana é comum ignorarmos os limites da nossa corporeidade, passarmos por cima dos nossos limites, e deste modo gerarmos um stress contínuo, mesmo que de baixa intensidade. Mas não nos damos conta de que o modus operandi de stress continuado inicia micro processos inflamatórios no organismo. Estes processos perturbam o equilíbrio do nosso sistema vivo e interferem na nossa alegria de viver. Seja qual for a origem do stress, ha um custo para o soma e para o nosso bem estar. Comportamentos habituais de excesso de esforço, excesso de pressão, demanda de velocidade, ausência de pausas, excesso de contato, falta de movimento, falta de quietude, excesso de atividade, ou pouco sono configuram um stress continuado. As consequências deste padrão de funcionamento podem ser sentidas no presente ou no futuro, com o passar dos anos e a chegada da maturidade. Mas sempre há consequências, na visão formativa, a forma como nos usamos forma quem somos.

Tempos Reais

A nossa sociedade funciona em um tempo neural, veloz, ectomorfo, desenvolvemos uma tecnologia de comunicação muito sofisticada que cria uma expectativa de respostas rápidas, tanto nossas quando do mundo. Neste modo de funcionar nos afastamos do pulso longo, do tempo ondulante, das ondas profundas, da camada visceral, da realidade endomorfo. Ignoramos o tempo de incubação, onde ha uma grande atividade interna, que requer tempos de não ação e precisa do nosso suporte. Habitamo-nos a retornos imediatos que curiosamente chamamos "em tempo real", corroborando uma cultura de velocidade e estimulação e "respostas reflexas". Esta ideologia diz também que devemos "estar sempre buscando mais", mais capacitação, mais informação, mais inovação, mais produtividade, mais cultura, mais diversão.

A maioria de nós não se dá conta da forma como nos pressionamos para viver na realidade urbana, nem das negociações internas que fazemos para caber no tempo social, para atender a demandas de atenção, foco, produção, presença. Naturalizamos graus de pressão e esforço que comumente estão em desacordo com a nossa realidade pre pessoal, a realidade do pulso profundo, do tempo peristáltico.

O aprofundamento da experiência, o tempo de espera, a experiência de dimensões internas, de viver em múltiplos corpos simultaneamente, características da experiência humana, se tornaram uma raridade. Mergulhar na nossa profundidade, sentir a experiência visceral, receber o pulso peristáltico e aprender a organizar uma presença no mundo social *contendo esta realidade é o nosso desafio*. Viver com sanidade somática requer formar uma conversa entre o conhecimento cortical e a intuição visceral, organizar uma presença pessoal que use os músculos para formar uma ação mediada por informações internas, pela experiência do corpo vivo.

Formando Sanidade Somática

Formamos sanidade somática quando aprendemos a escutar os sinais do nosso interior, quando nos usamos voluntariamente para diferenciar comportamentos, quando negociamos pessoalmente entre as demandas sociais e os anseios da experiência corporificada.

Criamos sanidade somática quando nos afastamos dos extremos. Quando desorganizamos os excessos de densidade e motilidade, de rigidez e porosidade, de velocidade e morosidade. Quando *desadotamos* a cultura de imagem e abrimos mão de buscar formas ideais, sejam estas estéticas ou performáticas, quando adotamos a realidade corporificada, com seus limites e possibilidades, como parâmetro para o nosso viver. Criamos sanidade somática quando formamos uma conversa íntima e uma atitude mais amorosa conosco.

Formar sanidade somática requer praticar uma negociação entre cérebro e víscera, e entre o tempo neural e o tempo visceral, entre o pulso moderno e o pulso

ancestral; requer usar a musculatura estriada para intermediar esses dois mundos, para influenciar o corpo herdado e o corpo formado, o corpo genético e a evolução epigenética, para formar um caminho pessoal.

Este é o nosso desafio, a nossa aventura formativa. Por isso costumo dizer que viver formativamente é um exercício diário, uma criação cotidiana, todos os dias temos uma aventura pela frente; não sabemos como será o resultado, mas sempre podemos influenciar alguma coisa do processo, sempre podemos aprender algo e nos reorganizar para o dia seguinte. Viver formativamente é uma jornada de *aprendizagem diária*, de convivência com incertezas e com a experiência de incompletude, uma jornada que inclui o não saber, mas principalmente uma jornada onde aprendemos a validar a própria experiência e a formar o próximo passo ancorados neste conhecimento. Isto, a meu ver, nos coloca em sintonia com o movimento da vida, nos torna participantes ativos na nossa evolução, nos possibilita formar variações em comportamentos habituais, e formar de fato a nossa sanidade somática, o nosso caminho pessoal. O estado de sanidade inclui momentos de pequenas instabilidades, situações imprevistas, experiências contra intuitivas e requer a prática contínua de auto regulação voluntária, de mini ajustes, é uma coreografia formada, onde somos ao mesmo tempo as protagonistas e a figuração, os solistas, o corpo de baile e a coreógrafa. A sanidade somática é um processo, o qual formamos e sustentamos com esforço voluntário, é um compromisso cotidiano conosco mesmas. Viver formativamente enseja uma atitude gentil conosco, respeitando a realidade de sermos um corpo vivo, pensante e atuante no mundo.