

ANATOMIA EMOCIONAL: O CORPO COMO UM PROCESSO SUBJETIVO

Leila Cohn 2014

Resumo

Este artigo apresenta a Psicologia Formativa de Stanley Keleman dentro do paradigma contemporâneo da Vida enquanto um sistema evolutivo interconectado e auto-organizador. O presente trabalho apresenta o conceito de corpo enquanto um processo subjetivo, herdado e formado, em contínua transformação e insere a Metodologia Formativa no processo evolutivo, destacando a capacidade humana de auto-influência através do esforço muscular voluntário.

Palavras-chave

Corpo, psicologia formativa, anatomia emocional, cérebro, esforço muscular voluntário.

Introdução

Neste trabalho apresento o pensamento de Stanley Keleman, criador da Psicologia Formativa e Diretor fundador do *Center for Energetic Studies*, em Berkeley, California¹. Gostaria de iniciar contando um pouco da minha história com Stanley Keleman no *Center for Energetic Studies* em Berkeley, a qual culminou na fundação do *Centro de Psicologia Formativa do Brasil* no Rio de Janeiro em 1995. Meu primeiro contato com Stanley Keleman se deu quando li *Emotional Anatomy* em 1986, então recentemente publicado nos EUA. Fiquei profundamente impressionada com a sua solidez teórica e linguagem inovadora. A visão do ser humano como um processo corporificado subjetivo, auto-organizador e em evolução me cativou imediatamente. Decidida a aprender aquele trabalho, me mudei para a Califórnia onde permaneci durante seis anos estudando e trabalhando com Stanley Keleman no seu *Center for Energetic Studies* em Berkeley. Em 1992, já membro do seu *Professional Group*, comecei a gestar com Stanley o projeto da sua vinda ao Brasil e o estabelecimento de uma parceria de trabalho para o desenvolvimento do trabalho formativo aqui. Esta parceria resultou na fundação em 1995, do *Centro de Psicologia Formativa do Brasil* no Rio de Janeiro, onde desenvolvo o

¹ Ver biografia de Stanley Keleman em www.psicologiaformativa.com.br

trabalho formativo desde então, tendo formado uma equipe de profissionais que atualmente integra o quadro do Centro. Nesses últimos 20 anos Stanley e eu continuamos desenvolvendo nossa parceria de trabalho tanto em Berkeley quanto no Rio de Janeiro, tendo formado também uma profunda amizade. Há cinco anos Keleman iniciou o projeto de *Estudos Intensivos em pequenos grupos*, composto por ele e pelas pessoas que dirigem os Institutos que desenvolvem o trabalho formativo na Europa e no Brasil com o intuito de passar o seu legado da forma como ele acredita. Nestes encontros nos reunimos durante alguns dias em um contexto íntimo e pessoal e estudamos em profundidade. Entre outras coisas, esses encontros geraram recentemente uma série de entrevistas com Stanley Keleman, produzidas pelo Centro de Psicologia Formativa do Brasil em 2012 e 2013. Até o momento as entrevistas deram origem a sete video-clips atualmente disponíveis no *You Tube*. Concluindo, o que apresento aqui é o resultado de um percurso de 26 anos de trabalho, que tornou-se também uma forma de viver e pensar. Espero assim contribuir de alguma forma para o conhecimento do processo humano em uma perspectiva evolutiva.

O conceito de corpo através do tempo

Gostaria de perpassar brevemente pelo conceito de corpo através do tempo. Estudos arqueológicos (Gimbutas 1989, pp 81, Gadon 1990 pp 63) indicam que no período Neolítico o ser humano vivia integrado aos ciclos da Natureza, realizando ritos de fertilidade, morte e renascimento; o corpo era considerado sagrado e fonte de vida. Terra e corpo eram sagrados, ambos fontes de Vida. Ainda na Antiguidade era comum medicar-se conjuntamente para os males do corpo e da alma, não havendo uma separação entre ambos. Séculos mais tarde, na Idade Média, durante a transição das culturas pagãs para o Cristianismo, foi-se gradativamente instituindo uma separação entre corpo e espírito, este último passando a ser enaltecido e sacralizado e o primeiro desvalorizado e demonizado. No século XVII, com o surgimento da ciência, assistimos à objetificação do corpo e à consolidação da separação entre corpo e alma. A valorização da afirmação de Descartes “Penso logo existo”, na qual a existência se funda na capacidade de pensar --- aqui um evento descorporificado --- coincide com a transformação do corpo em objeto

de estudo (científico). Isto foi possível graças à possibilidade de dissecação de cadáveres, prática que passou a ser permitida pela Igreja, uma vez que o corpo fora dessacralizado e destituído de subjetividade.

Com o advento da Revolução Industrial no sec XVIII instituiu-se o conceito de corpo-máquina, sintônico a um modelo econômico que criava a linha de montagem e necessitava de “corpos para produzir”, desconsiderando sua realidade de seres vivos. Esta visão mecanizada do corpo se estendeu através dos séculos, consolidando nos séculos XX e XXI um modelo de corpo que deve ser produtivo, acelerado (para acompanhar as transformações de uso do tempo) e estético. Atualmente, com o desenvolvimento da biotecnologia, temos também o corpo modificado, seja por intervenções meramente estéticas, seja pelo uso de próteses terapêuticas, pelo desenvolvimento das pesquisas com células tronco, pelas intervenções da reprodução assistida, ou pela modificação genética. Vivemos um tempo de produção, aceleração e de intervenções no corpo natural.

Paralelamente, no sec. XIX, William James e Sigmund Freud em continentes distintos, voltaram a reunir corpo e espírito. James, nos seus estudos em psicofisiologia, afirmou que as emoções humanas são geradas a partir das ações do corpo, apresentando uma tese revolucionária acerca da fisicalidade dos processos subjetivos humanos (2010, pp 306-307). Freud, por sua vez, afirmou que as pessoas fazem sintomas no corpo em resposta a conflitos emocionais, e apresentou os estudos sobre histeria (1893, pp 29).

Seguindo a linha de pesquisa que integra biologia e subjetividade, os séculos XX e XXI tem sido palco do desenvolvimento dos estudos em neurociência, que buscam estabelecer uma equivalência entre mente e cérebro, ensaiando uma reintegração entre os processos subjetivos humanos e sua realidade biológica. Vários autores interessados na fisicalidade da consciência vem desenvolvendo pesquisas que aprofundam esta visão. Dentre eles, Keleman, Edelman e Damasio afirmam que o corpo é a matriz de todos os processos mentais.

A visão do corpo enquanto um processo subjetivo: a relação entre estrutura corporal e experiência emocional

Stanley Keleman é o criador da Psicologia Formativa, uma abordagem calcada na noção do corpo enquanto um processo subjetivo constantemente formando a si mesmo. Ao longo de mais de quarenta anos de prática clínica e de pesquisa sobre a vida do corpo e suas conexões com todos os aspectos da experiência humana, Keleman criou uma linguagem, um corpo teórico e uma metodologia que põem um fim ao dualismo corpo-mente, unindo estreitamente biologia e psicologia como parte de um contínuo formativo que inclui a multidimensionalidade e a complexidade do processo humano.

Para fins deste trabalho, apresentaremos o pensamento de Stanley Keleman e seu conceito de corpo. A Psicologia Formativa concebe o corpo *como um processo vivo, subjetivo, evolutivo, em contínua transformação e organização de si mesmo*. Somos criaturas corporificadas e passamos por uma série de formas ao longo da vida, um contínuo de transformações do nascimento à morte. Estas formas são parte de um processo organizador que *“corporifica emoções, pensamentos e experiências em uma estrutura”* (Keleman, 2009, pp 2). O ser humano é simultaneamente biológico, pessoal e social. O corpo humano é emocional, cognitivo, linguístico e cultural. Para a Psicologia Formativa, toda experiência humana é necessariamente corporificada e *está fundada em uma organização anatômica*. Isto inclui o sentir, o pensar, o imaginar e o sonhar. Concebemos *anatomia* como *uma realidade pulsante, multidimensional, rítmica, plástica e em constante movimento*; de forma alguma uma estrutura estática.

A realidade anatômica-emocional e a plasticidade somática

“Keleman vê o corpo como um contínuo anatômico-emocional contendo várias camadas de organização, cuja arquitetura e modos de funcionamento compõem a experiência subjetiva. Em outras palavras, o corpo, com suas camadas de história herdada e formada, constitui a fonte da subjetividade humana.” (Cohn, 2007, pp 21)

A arquitetura dos nossos espaços internos envolve uma relação dinâmica entre tecidos pulsantes e está organizada em diferentes graus de *tônus, velocidade e pressão* que configuram o corpo como um todo e *geram no indivíduo uma experiência interna de si mesmo, um estado emocional e cognitivo e um tipo de presença no mundo*. Seguindo o postulado da Psicologia Formativa segundo o qual toda organização anatômica gera uma experiência

subjetiva, podemos afirmar que todas as posturas humanas são per si anatômico-emocionais.

Partindo então do princípio de que anatomia e experiência emocional constituem uma realidade inseparável, podemos pensar que alterações na organização anatômica ensejam também mudanças no estado emocional. Deste modo, uma mesma pessoa tem diferentes experiências de si em diferentes situações na vida, experiências estas que estão fundadas em posturas corporais (organizações anatômicas) distintas. Mais importante ainda, tomando por princípio o fato de sermos seres dotados de plasticidade e maleabilidade, afirmamos que todo indivíduo pode influenciar a experiência de si mesmo através de pequenas alterações voluntárias na sua postura muscular. A psicologia formativa trabalha com o princípio da capacidade humana de auto-influência através do uso do *esforço muscular voluntário (EMV) com gestos e posturas*.

Vamos entender como isto acontece: estamos organizados corporalmente em uma anatomia pulsante, em um movimento contínuo de expansão e contração, presente em todas as camadas do corpo: células, tecidos, órgãos e sistemas. Podemos influenciar voluntariamente os graus de contração e expansão de uma postura (estrutura), alterando sua dinâmica organizativa. Costumamos fazer isto involuntariamente no nosso dia-a-dia quando passamos de um corpo a outro em diferentes situações, por exemplo: ao despertar estamos menos tonificados, organizados em uma estrutura mais macia e expandida; ao sairmos para trabalhar organizamos um corpo mais tonificado, conciso e focado. A mesma plasticidade somática que nos permite passar de um corpo a outro involuntariamente ao longo do dia, nos permite fazê-lo também voluntariamente. A capacidade voluntária muscular e cortical nos permite afetar posturas e comportamentos involuntários, sejam eles herdados ou habitualmente formados. A metodologia formativa faz isto através de micro movimentos voluntários, ativando a relação entre corpo e cérebro. Este diálogo entre músculo e córtex nos possibilita exercer a auto-regulação e influenciar nossos padrões de ação.

EMV : Esforço muscular voluntário e a metodologia formativa

No processo evolutivo, o surgimento do sistema nervoso possibilitou ao organismo regular o seu comportamento, a princípio involuntariamente, mas

posteriormente também de forma voluntária. O desenvolvimento e a sofisticação do sistema nervoso na jornada evolutiva propiciou a criação de estratégias adaptativas cada vez mais eficientes.

O desenvolvimento do córtex cerebral se deu ao longo de um largo período de tempo e foi concomitante a outros processos nos primatas, como a sofisticação do sistema motor, o bipedalismo, o desenvolvimento do esforço muscular voluntário e o fenômeno da oposição dos polegares possibilitando fazer a pinça entre os dedos das mãos, fundamental para a fabricação de ferramentas. Neste período ocorreu também nos homínídeos o desenvolvimento do aparelho fonador, a gesticulação e o surgimento da linguagem, aprofundando a intensidade das interações sociais e a transmissão de experiências entre os indivíduos. (Foley, 1998, pp 61-66)

O desenvolvimento da capacidade motora voluntária e o crescimento e sofisticação do cortex cerebral possibilitaram a modulação voluntária do comportamento humano. No decorrer do tempo isto propiciou a ampliação do leque de possibilidades de expressão humana, onde gestos instintivos como agarrar, originaram gestos afetivos como segurar, tocar e acariciar, gerando novas formas de ser-no-mundo e afetando as interações sociais. A psicologia formativa entende que a evolução do ser humano abrange a possibilidade de modulação voluntária do ato motor, o que permite afetar a intensidade dos estados emocionais e facilita a criação de novos comportamentos, desdobrados voluntariamente a partir do ato original.

A interação do cortex cerebral com a sua matriz, o corpo, permite ao ser humano modificar voluntariamente padrões de ação, emoção, comportamento e pensamento e desta forma, ser agente da sua própria evolução.

No grande escopo da evolução humana, podemos dizer que inicialmente houve uma fase de adaptação e sobrevivência ao meio ambiente (fase nômade, locomoção em busca de alimentos e abrigo), posteriormente uma era de intervenção e modificação do meio ambiente (desenvolvimento da agricultura, domesticação dos animais e construção de abrigos) e atualmente, nos encontramos em um período de *alteração do meio ambiente interno*, no qual fazemos transformações em nós mesmos (vide o desenvolvimento das formas de intervenção terapêutica no Ocidente a partir do sec XIX, e as práticas milenares de meditação desenvolvidas no Oriente).

A metodologia formativa está fundada na relação recíproca entre corpo e cérebro. Sabemos que as ações do corpo são mapeadas no córtex através da organização de conexões sinápticas e sabemos também que a repetição continuada de ações motoras (comportamentos) fortalecem as sinapses que as acompanham, consolidando assim seus mapas cerebrais e estabilizando o comportamento (Edelman, 2000, pp 54-63). Assim se faz o aprendizado e assim também se formam os hábitos.

A metodologia somático-emocional desenvolvida por Keleman (1987, pp 21-31) está baseada em princípios neuroanatômicos e fisiológicos e fundamenta-se nas propriedades de plasticidade e variabilidade do corpo e do cérebro. O método formativo trabalha com micro movimentos voluntários, intensificando e desintensificando posturas musculares e ativando o diálogo entre o corpo e o cérebro para influenciar a experiência emocional. Por exemplo, uma pessoa pode modular um padrão de comportamento ansioso. Ao trabalhar com os exercícios formativos, esta pessoa fará o modelo muscular da ansiedade (postura ou gesto), para em seguida aumentar e diminuir a intensidade muscular da postura ansiosa em passos distintos e discretos. Cada passo (grau) ao longo do contínuo da ansiedade configura uma organização anatômica e emocional diferenciada com um padrão de tônus, pulso e velocidade próprios e uma experiência subjetiva também própria daquele comportamento. A repetição da prática --- ir e vir voluntariamente em graus distintos ao longo do contínuo da organização muscular da ansiedade --- irá proporcionar à pessoa uma gama de experiências emocionais distintas: sub-organizações muscular-emocionais voluntariamente formadas, derivadas do comportamento ansioso original, habitual e involuntário. Ir e vir voluntariamente nas gradações musculares-emocionais da ansiedade possibilita também diminuir voluntariamente o grau de intensidade deste padrão. Deste modo, o indivíduo tem a possibilidade de escolher uma alternativa mais satisfatória em relação ao padrão original. Neste leque recém-criado de gradações, após selecionar uma postura (comportamento) mais satisfatória, o sujeito pode praticá-la repetidamente na vida cotidiana, usando-a em diferentes situações. A repetição da ação motora estabiliza o comportamento e consolida suas conexões neurais. A consolidação de um novo comportamento configura uma nova memória emocional-motora.

A relação entre corpo e cérebro e a capacidade de auto-influência voluntária

Sintetizando, através do uso de micro movimentos voluntários o sujeito pode criar gradações na intensidade muscular-emocional de uma postura habitual e reorganizar o seu comportamento. Por comportamento, entendemos uma forma anatômica em movimento, gerando experiências emocionais, cognitivas e imaginativas. O trabalho formativo usa o esforço muscular-cortical voluntário para modular a intensidade de um ato muscular e criar sub-organizações distintas em padrões de comportamento habituais. Estas sub-organizações --- formas somáticas distintas com experiências subjetivas distintas --- constituem uma variedade de possibilidades de comportamento, um novo repertório de comportamentos diferenciados (Keleman 2009, pp 2-4). A criação de uma variedade de intensidades musculares-emocionais não-identicas gerando possibilidades de comportamento distintas, porém similares, aumenta o leque de opções de uma pessoa frente a situações conhecidas e desconhecidas, representando assim um empoderamento e um aumento na sua autonomia de viver.

Através da repetição do comportamento selecionado ao longo do tempo, o indivíduo pode estabelecer sua permanência e estabilização através da rede biológica. A descrição acima é consistente com a afirmação de Edelman de que

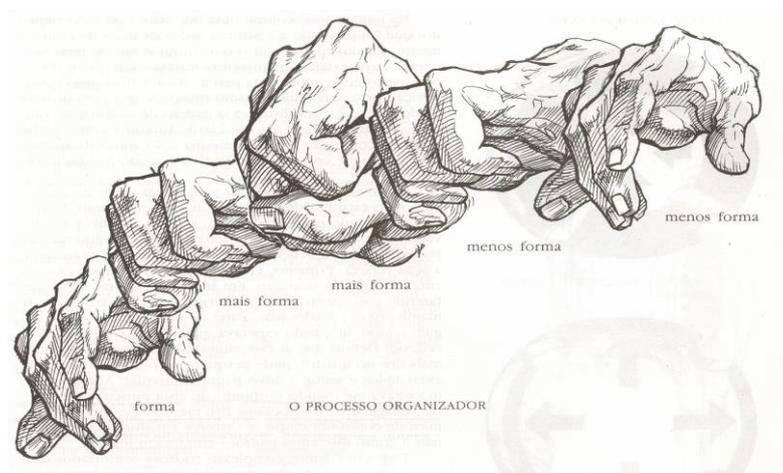
“a seleção de grupos neurais em mapeamentos globais ocorre em um circuito dinâmico que relaciona continuamente gestos e posturas a vários tipos de sinais sensoriais. Em outras palavras, a estrutura dinâmica de um mapeamento global é mantida, revigorada e alterada através da atividade motora e de ensaios motores contínuos”. (Edelman 2000, pp. 96).

A consolidação de novos comportamentos forma novas memórias motor-emocionais, distintas da experiência original; no caso exemplificado acima, podemos dizer que uma pequena diminuição na intensidade da ansiedade altera a experiência que a pessoa tem de si mesma, bem como sua percepção do mundo, possivelmente um ambiente agora menos intimidador ou ameaçador. A possibilidade de ir e vir voluntariamente em um contínuo de graus disitintos de ansiedade permite à pessoa escolher como quer estar presente, selecionar a postura muscular-emocional e repeti-la para consolidar a sua representação cortical, fortalecendo assim a rede sináptica correspondente

e formando uma nova memória: “*Fulana menos ansiosa*”. Este mesmo exercício pode ser aplicado para modular uma gama de comportamentos e experiências, tais como: regulação da raiva, impulsividade, depressão, compulsão, agitação, rigidez, falta de limites, timidez, etc.

A psicologia formativa trabalha com a propriedade motora voluntária do córtex cerebral para acessar, diferenciar e modular experiências emocionais, narrativas e comportamentos, organizando também novas conexões sinápticas e circuitos neurais.

Ilustração: Criação de variações na intensidade da expressão muscular-emocional e no padrão pulsatório



(foto do livro *Anatomia Emocional*)

Conclusão:

Ao usar o esforço muscular voluntário para criar uma variedade de intensidades em uma atitude emocional, criamos também novas sinapses e circuitos neurais. Isto implica em uma reorganização de mapas cerebrais e conexões neuromusculares --- que agora integram uma rede maior de circuitos --- e um aumento no repertório de comportamentos e experiências emocionais. A capacidade de auto-influência voluntária permite que o sujeito regule a si próprio e forme para si alternativas viáveis em relação a padrões habituais de comportamento. A possibilidade de auto-regulação e auto-influência voluntárias retira o sujeito do lugar de impotência e vitimização em relação a seus próprios padrões de ação ou experiências emocionais, empoderando-o na condição de agente do próprio viver.

A prática com os micro movimentos cria uma diversidade de modos de agir, sentir e pensar, que configuram novas formas de ser e se relacionar no

mundo e permite ao indivíduo escolher como deseja estar e agir em diferentes situações. Ter disponíveis para si uma variedade de formas de agir entre as quais se possa optar em momentos distintos é uma experiência profundamente libertadora. O uso da capacidade de auto-influência voluntária confere ao sujeito uma autonomia no viver. Neste sentido, podemos afirmar que o trabalho com os micromovimentos voluntários possibilita ao sujeito ser um participante ativo na própria evolução e formar uma nova narrativa para si mesmo.

Reorganizar a narrativa da sua história re-significa a sua experiência e constitui parte integrante da reorganização do viver. Narrativas, experiências internas e ações musculares formam o tripé do viver humano. Podemos influenciá-los voluntariamente para tornar a vida mais satisfatória.

Referencias Bibliográficas:

- Cohn, Leila. **Psicologia Formativa: Um caminho evolutivo**, in *Caderno de Psicologia Formativa*. Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007
- Edelman Gerald, Tononi, G. **A Universe of Consciousness**. New York: Basic Books, 2000
- Foley, Robert. **Os Humanos Antes da Humanidade**. Sao Paulo: UNESP, 1998.
- Freud, Sigmund. **Estudos de Histeria**. Rio de Janeiro: Imago, 1978
- Gadon, Elinor. **The Once and Future Goddess**. San Francisco: Harper & Row, 1990
- Gimbutas, Maria. **Goddess Remembered**. New York: Harper & Row, 1991
- James, William. **The Principles of Psychology** vol II. USA: Digireads. com Books, 2010
- Keleman, Stanley. **Emotional Anatomy**, Berkeley: Center Press, 1985
- _____ **Embodying Experience**. Berkeley: Center Press, 1987
- _____ **Taking Charge of Your Life**. Mimeo Berkeley: Center Press, 2009
- _____ **Taking Charge of Your Life**. Mimeo Berkeley: Center Press, 2013

LEILA COHN - Psicóloga - CRP 05/8164, MA **East-West Psychology, CIIS, SF - CA**. Trabalha com **Stanley Keleman** no **Center for Energetic Studies em Berkeley, California** desde 1988. Membro do **Center for Energetic Studies Professional Group** desde 1992 e do **Keleman's Advanced Studies International Group** desde a sua fundação em 2009. Diretora fundadora do **Centro de Psicologia Formativa® do Brasil** desde 1995 e Coordenadora do **Programa de Educação Profissional em Psicologia Formativa** no referido Centro desde 1998. Reconhecida por **Stanley Keleman** para o ensino da **Psicologia Formativa®** internacionalmente.

Leila Cohn - Centro de Psicologia Formativa do Brasil

(5521) 2512-0590 e 2239-4375

leilacohn@gmail.com

www.psicologiaformativa.com.br

Eu, Leila Cohn, declaro que o presente artigo é de minha própria autoria e que todas as citações, pensamentos ou idéias de outros autores nele contidas, estão devidamente identificadas e referenciadas segundo as normas da ABNT – Associação Brasileira de Normas Técnicas. Estou ciente de minha responsabilidade legal pelo uso inapropriado de idéias, pensamentos e citações não identificadas e/ou referenciadas. Autorizo qualquer alteração no texto que for necessária para a correção dos erros de português e/ou digitação, bem como modificação de palavras, desde que não comprometa a estrutura do artigo e o pensamento do autor. Concedo também os direitos autorais para a publicação desse artigo no CD dos Anais do Encontro Paranaense e Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais e na página de artigos do Centro Reichiano. Rio de Janeiro, 18/08/2014