

MEUS CINCO PASSOS EM DIREÇÃO À MATURIDADE*

Iracema Teixeira

RESUMO

Este texto é um compartilhar pessoal. Em realidade, o compartilhamento de dois percursos realizados simultaneamente – um em direção ao mundo externo e outro em direção ao meu mundo interno. Falo de um crescer pulsatório – a experiência da expansão e da retração de mim mesma sustentando a construção de uma personalidade.

PALAVRAS-CHAVE

Transições; vínculo; personalidade.

* Trabalho publicado em inglês no Festchrift in Honor of Stanley Keleman nos Estados Unidos e na Europa em setembro de 2006, traduzido e adaptado para esta publicação.

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

Apresento uma narrativa, sem pretensões de discorrer conceitos teóricos, mas de compartilhar minha experiência de criação de intimidade comigo mesma. Para isso é necessário algo da minha história – uma história vivida na direção da construção de uma vida pessoal de mãos dadas com a construção de um corpo profissional.

Aos 23 anos de idade graduei-me em Psicologia. Movida pelo anseio de criar independência e estabilidade profissional iniciei um novo ciclo de busca por uma formação clínica que me concedesse estrutura para desenvolver um bom trabalho.

Hoje reconheço que usei meu trilhar profissional como uma jornada de encontro comigo mesma e de construção de minha maturidade pessoal.

Essa busca compreende 05 estágios que percebo como etapas de um processo de construção, estabilização e consolidação de minha adultez. Por isso intitulo este relato fazendo uma analogia ao método proposto pela Psicologia Formativa.

Em paralelo a cada curso que realizei, ao longo desses 23 anos de formada, submeti-me ao processo terapêutico correspondente. Em princípio como uma estratégia para apreender mais sobre o que estudava, mas, à medida que ia me envolvendo descobria que para estabelecer uma relação de ajuda real era necessário formar uma relação cooperativa ao meu crescimento pessoal.

O primeiro passo foi o contato com a abordagem comportamental-cognitivista, que durante 3 anos fundamentou minha compreensão da dinâmica humana e, por conseguinte, minha prática clínica. Contudo, o caráter objetivo e de certa forma linear aguçou meu "instinto buscador" por uma visão que me dissesse algo a mais.

Iniciei assim uma formação em Psicologia Transpessoal – o meu segundo passo. Nessa perspectiva toquei e fui tocada pela dimensão do sagrado da vida e na vida e seu lugar no *setting* terapêutico. Fiz incursões em estudos sobre mitologia (meu 1º encontro com Joseph Campbell) e a Psicologia Budista. Estudei e vivi processos relacionados aos estados alterados de consciência e processos meditativos. Tais vivências contribuíram para a expansão da minha visão de vida, de mundo e de existência. Porém, após cerca de 5 anos, constatei que tinha realizado uma transição extrema: do objetivo / concreto para o subjetivo / etéreo. Como consequência, senti necessidade de trazer para mais perto de mim e para dentro de mim o que aprendi a "ver".

Então iniciei um grupo de estudos em Gestalt-terapia – o meu terceiro passo. Ansiava por maior consistência ao que havia acumulado. Contudo, sentia que algo me faltava, pois não estava dando conta de mim e de meus clientes como desejava dar. Percebi então que todos os processos tinham uma característica comum: o uso exclusivo da linguagem verbal.

Nesse momento, percebi um chamado interno em direção à dimensão corpórea, quando comecei um trabalho pessoal, em paralelo aos estudos, em Bioenergética – meu quarto passo.

Em 1993 fui convidada para assistir a uma palestra, proferida por Leila Cohn, sobre uma abordagem recente e pouco conhecida no Brasil; esse foi meu primeiro contato com a Psicologia Formativa e meu quinto passo em direção à maturidade. Após 2 anos Leila Cohn fundou o Centro de Psicologia Formativa do Brasil, quando iniciei com ela um processo pessoal e em seguida o treinamento profissional. Atualmente, após doze anos, finquei raízes! Componho o grupo profissional do Centro de Psicologia Formativa do Brasil e curso o doutorado, onde desenvolvo estudos sobre a formação e a

manutenção de vínculos dentro da perspectiva do pensamento formativo. Claro que a escolha por essa temática não é casual.

Hoje me sinto madura para lidar com esse tema. Hoje sei o que é formar e manter vínculos. Aprofundo dia-a-dia o vínculo comigo mesma, com a abordagem de Stanley Keleman, com a comunidade formativa do Rio de Janeiro e co-formo com as demais comunidades presentes no corpo maior – daí minha contribuição a esta publicação.

Como diz Keleman: vincular-se está a serviço da organização de uma personalidade, que por sua vez co-forma com a comunidade de corpos na qual se pertence. Vincular-se é fazer junto.

E hoje junto comigo e com aqueles que me cercam me vinculo à vida, formando, reformando e co-formando. Aprofundo vínculos profissionais com outras comunidades. Formo e aprofundo vínculos de amizade e, principalmente, me vinculo com meu futuro. Além disso, atualmente vivo a consolidação de um vínculo amoroso com meu parceiro.

Reconheço que cresci para dentro de mim, abrindo espaço para viver relações que me ajudam a tornar realidade uma experiência de encontro comigo mesma.

Conhecer a Psicologia Formativa revelou-se um momento muito importante. Em seus livros *Your body speaks it's mind* and *Somatic Reality*, Stanley Keleman fala sobre as transições – momentos que assinalam que um estilo de vida se acaba para nascer um novo.

O encontro com a Psicologia Formativa constituiu-se para mim um rito de passagem, uma grande virada de um corpo, parte organizado em grande expansão e parte comprimido. Era um corpo que funcionava nos extremos do contínuo de proximidade e distância, ou seja, ora tão longe de mim, ora tão dentro que não me tinha. Hoje tenho para um corpo pulsante, com mobilidade, que dança ao som do contato e da conexão, que busca no fora a partir do chamado de dentro, que contém riquezas e se contém no sabor das delícias que se criou.

Hoje me sinto vinculada ao meu passado e ao meu futuro. Formo-me a partir de quem eu sou, fui e serei. A cada dia aprofundo formas que expressam atitudes de cuidado, importância, compartilhamento e cooperação. Construo, continuamente, uma história de amor comigo mesma. E vivo a construção diária de uma vida amorosa com aqueles que me cercam.

Iniciei meu relato falando de uma busca profissional e concluo que a maior descoberta foi, não só de uma competência profissional, mas principalmente de uma existência pessoal.

Expresso uma profunda gratidão ao meu mestre Stanley Keleman, criador de um pensar que encoraja o nascimento do artista em nós; à Leila Cohn,

companheira de jornada formativa e ao meu processo formativo que em sua sabedoria me ensinou a receber-me e dar de mim.

Encontro-me vinculada ao meu adulto profundo que bate à porta, e que vem se apresentando através de lampejos hormonais e clama por novas atitudes, novos projetos pessoais e um novo tom profissional.

Ouçó imagens e percebo sons que emergem da comunhão entre um corpo firme, vigoroso, dominador e outro corpo macio, lento e receptivo. Meu foco não é tanto a ação. Conjugo a ação com o deleite da criação.

Finalmente, convido-me a viver a dança dos meus vários corpos e para isso uso a prática dos cinco passos para gerenciar meu caminho para casa.

BIBLIOGRAFIA

KELEMAN, Stanley. *Your body speaks it's mind*. Berkeley: Center Press, 1979.

_____. *Somatic Reality*. Berkeley: Center Press, 1979.

_____. *Embodying Experience*. Berkeley: Center Press, 1987.

CURRICULUM RESUMIDO

Psicóloga, educadora e docente de cursos de pós-graduação. Mantém uma prática clínica com adultos, casais e grupos. Doutoranda em Psicologia (UFRJ). Mestre em Sexologia Clínica (UGF), especialista em Educação Sexual (SBRASH) e em Psico-oncologia (SBPO). Estuda no Centro de Psicologia Formativa do Brasil desde 1995 e atua como membro profissional associado desde 2000. Participou de workshops de Stanley Keleman, realizados no Brasil e na Califórnia. Compõe a equipe de Coordenação do Ambulatório de Sexologia Clínica do Hospital Municipal da Piedade e é responsável pela disciplina Fundamentos em Sexologia Clínica do Curso de Pós-Graduação em Sexualidade Humana do UniIBMR. Membro da Sociedade Brasileira de Estudos em Sexualidade Humana e da Associação Brasileira para Estudos das Inadequações Sexuais. Possui artigos publicados em revistas científicas e de grande circulação. Consultora de revistas femininas de circulação nacional e de projetos em sexualidade humana dirigidos às áreas clínica e educacional.

CONTATO

Iracema Teixeira – CRP 05/8968

Avenida N. S. de Copacabana, 647 sala 1005 – Copacabana – RJ

Tel.: (5521) 2257-0961

Site: www.iracemateixeira.com.br

E-mail: iracema@iracemateixeira.com.br