

CORPORIFICANDO O IMPALPÁVEL: O TRABALHO SOMÁTICO COM SONHOS

Leila Cohn 2014

Resumo

Este artigo apresenta o trabalho com os sonhos na abordagem da Psicologia Formativa de Stanley Keleman. Para Keleman sonhos são uma forma do corpo conversar consigo mesmo e influenciar sua evolução pessoal. A relação cooperativa entre corpo e cérebro organiza um diálogo no qual o córtex organiza os anseios do soma em imagens e enredos de sonhos. Através do trabalho com a Metodologia Formativa usando o *Esforço Muscular-Cortical Voluntário (EMCV)* no estado de vigília, o sujeito pode corporificar as imagens do sonho e influenciar voluntariamente padrões de ação e experiências emocionais.

Palavras-chave

Corpo, psicologia formativa, sonho, cérebro, esforço muscular cortical voluntário.

O sonho enquanto processo formativo

“Matar o sonho é matarmo-nos. É mutilar a nossa alma. O sonho é o que temos de realmente nosso, de impenetravelmente e inexpugavelmente nosso.”

Fernando Pessoa

Stanley Keleman concebe o corpo como um processo subjetivo, em contínua transformação e organização de si mesmo (1985). Somos seres voltados para o futuro. Estamos sempre gestando internamente o nosso próximo passo. Sonhar é um ato somático emergente da nossa realidade celular pulsatória. As imagens, cenas, climas, personagens e paisagens do sonho são pulsações de órgãos, marés hormonais, fluxos sanguíneos, tónus musculares, um conjunto de eventos somáticos involuntários buscando pessoalização. No sonho aparecem os corpos que desejamos corporificar ou desorganizar, o sonho é uma forma do corpo conversar consigo mesmo e preparar o próprio futuro. O soma envia ao cérebro as experiências internas

que traduzem seus anseios no momento presente, aquilo que o sujeito deseja organizar na sua vida, um esboço do seu próximo passo no processo de formar um futuro pessoal, seja este uma atitude, uma forma de agir ou sentir.

“Sonhos são o corpo falando consigo mesmo sobre si mesmo. As formas e personagens que experimentamos no sonho são uma entrada para a formação e o amadurecimento de uma vida pessoal.” (SKeleman 2013, pp1)

O sonho é o palco dos nossos ensaios de corporificação, o teatro onde experimentamos personagens, formas, ambientes, modos de ser e estar no mundo. O sonho é o tempo-espaço que une passado presente e futuro onde ensaiamos novas relações conosco mesmos e com o mundo à nossa volta.

O sonho enquanto processo embriônico, anatomia líquida

“Sei que despertei e que ainda durmo. O meu corpo antigo, moído de viver, diz-me que é muito cedo ainda... Sinto-me febril de longe. Peso-me, não sei porque... Num torpor lícido, pesadamente incorpóreo, estagno, entre o sono e a vigília, num sonho que é uma sombra de sonhar. Minha atenção bóia entre dois mundos e vê cegamente a profundidade de um mar e a profundidade de um céu; e estas profundezas interpenetram-se, misturam-se, e eu não sei onde estou nem o que sonho”

Fernando Pessoa

No sonho vivemos uma multiplicidade de formas, uma anatomia líquida que manifesta nossos anseios por corporificação. Esse corpo líquido, mótil, neural, traz em si as sementes do nosso vir-a-ser. O sonho tem cenas, ambientes, situações, personagens. O sonho é como um ecossistema, uma matriz viva, uma biosfera rica em possibilidades evolutivas, desejante de corporificar seu processo formativo. A matriz do sonho nos informa sobre o nosso momento formativo, o que buscamos desenvolver no presente. O sonho tem um tempo-espaço veloz, fugaz, onde vivemos uma multiplicidade de corpos, onde todas as formas são possíveis e onde as mudanças acontecem numa velocidade cinematográfica. No sonho o tempo encurta e estica e vivemos fora das convenções do mundo social. O sonho contém o ritmo, o metabolismo, e a plasticidade do processo embriônico. O sonho tem uma anatomia mótil, volátil, pouco corporificada.

“Sonhos são afloramentos excitatórios do soma, dilatações do desejo organísmico experienciadas como uma incompletude buscando completação. Esta incompletude é uma fome que o corpo reconhece como um desejo por corporificação..” (Stanley Keleman 2013)

Quando sonhamos recebemos novas dimensões de nós mesmos, novas formas-corpos buscando corporificação. As imagens do sonho são criadas pelo córtex cerebral para expressar a realidade somática do momento presente e possibilitar ao sujeito dialogar consigo mesmo no estado de vigília. A psicologia formativa propõe um diálogo entre o corpo do sonho e o corpo da vigília através da corporificação das figuras do sonho via esforço muscular cortical voluntário.

A corporificação formas somáticas do sonho através do EMCV

“O sonho é involuntário. Quando você faz um modelo muscular de uma figura do sonho, você está construindo sobre o involuntário, imitando o involuntário e desenvolvendo circuitos motores no córtex frontal.”

Stanley Keleman, 2013¹

A psicologia formativa busca as estruturas somáticas que aparecem no sonho, sejam estas manifestas em personagens, ambientes ou atmosferas. Para a abordagem formativa, o importante é *como* estão as personagens no sonho, como se movem, qual a sua estrutura. O enredo do sonho é menos importante do que *a forma pela qual os eventos se apresentam*. O sonho não é um evento simbólico, mas um evento somático, uma organização neural-emocional em busca de corporificação. A realidade subjetiva se apresenta somaticamente como uma experiência viva, pulsante e palpável. O trabalho somático consiste em entrar no corpo do sonho corporificando muscularmente as formas que aparecem para modula-las voluntariamente. Ao corporificar as figuras do sonho no estado de vigília, usamos músculos e córtex para dar corpo aos anseios do soma. Por exemplo, uma pessoa com baixa auto-estima sonha com uma figura colapsada, cujo peito está afundado e cujo corpo tem pouca estrutura de sustentação. Ao corporificar a figura do sonho a pessoa reentra nesta experiência no estado de vigília e pode usar micro movimentos

¹ Citação de entrevista ainda não publicada realizada pela autora em Berkeley, 2013.

voluntários para criar gradações de intensidade na organização muscular – emocional da personagem do sonho, estabelecendo assim variações sobre a figura original. O estabelecimento de gradações permite que a pessoa forme para si uma nova organização muscular-emocional, originada voluntariamente a partir da organização original. No exemplo acima, ao variar graus de firmeza na estrutura originalmente colapsada a pessoa pode organizar um aumento na sua capacidade de sustentação e diminuir um pouco o afundamento no peito, expandindo discretamente a caixa torácica; esta nova configuração afetará o seu estado emocional e a experiência que ela tem de si mesma, alterando também a sua vivência pessoal de estima.

Ir e vir na corporificação das figuras do sonho através do esforço muscular cortical voluntário forma um diálogo entre o corpo do sonho e o corpo da vigília e entre o corpo e o cérebro. Ao corporificar voluntariamente uma figura do sonho forma-se também um diálogo entre o voluntário e o involuntário e amplia-se o repertório de experiências, permitindo ao sujeito ensaiar voluntariamente novas formas (comportamentos) para o futuro. Dar corpo às figuras do sonho aprofunda a experiência de interioridade e desenvolve a organização de uma forma pessoal.

Os Cinco Passos com as figuras do sonho:

A psicologia formativa usa o esforço muscular cortical voluntário na prática dos Cinco Passos para trabalhar com os sonhos.

O passo um consiste em fazer um *modelo muscular* de uma figura do sonho, dando corpo ao que apareceu.

O passo dois consiste em usar micro movimentos voluntários para intensificar em pequenos passos as posturas que organizamos, aprofundando a experiência do que se apresenta.

No passo três desorganizamos em passos graduados o que intensificamos anteriormente, pausando entre um passo e outro e recebendo a nossa experiência.

A medida que desorganizamos a postura desaceleramos o ritmo, aprofundamos a experiência da pulsação e pausamos, esperando por nós mesmos. O passo quatro é maleável, pulsante e profundo, um corpo no qual recebemos e contemos as nossas respostas involuntárias.

No quinto passo corporificamos a forma que emerge a partir deste ir-e-vir, uma organização que foi se definindo como uma nova possibilidade a partir do estágio quatro. Esta organização pode ser o próximo passo no nosso processo formativo, a forma que desejamos corporificar. Esta postura pode ser praticada em situações do cotidiano.

“O esforço de montar, desmontar e pausar cria um ambiente interativo intenso entre a imagem cortical da figura do sonho e seu modelo muscular organizado voluntariamente. O esforço voluntário facilita a morfogênese do corpo para formar novos modos de agir.”

Stanley Keleman

O processo formativo organiza em sonho formas líquidas aguardando solidificação. O sonho nos presenteia com as formas do nosso futuro.

No sonho ensaiamos os passos para a nossa maturidade somática.

Referencias Bibliográficas:

- Cohn, Leila. **Psicologia Formativa: Um caminho evolutivo**, in *Caderno de Psicologia Formativa*. Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007
- Keleman, Stanley. **Emotional Anatomy**, Berkeley: Center Press, 1985
- _____ **Dreams and the body** Mimeo, Berkeley: Center Press, 2011
- _____ **Dreams and the body** Mimeo, Berkeley: Center Press, 2013
- _____ Entrevista ainda não publicada, Berkeley: 2013
- Pessoa, Fernando **Palavras do Livro do Desassossego**. Lisboa: Lisborio Manuel Silva, 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 o seu início em 2009. Diretora fundadora do **Centro de Psicologia Formativa® do Brasil** em 1995 e Coordenadora do **Programa de Educação Profissional em Psicologia Formativa** neste Centro. 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