

Centro de Psicologia Formativa

Tempo e Tipos Somáticos

Leila Cohn - Outono 2006

És um senhor tão bonito
Quanto a cara do meu filho
Tempo tempo tempo tempo
Vou te fazer um pedido
Tempo tempo tempo tempo

Compositor de destinos
Tambor de todos os ritmos
Tempo tempo tempo tempo
Entro num acordo contigo
Tempo tempo tempo tempo

Por seres tão inventivo
E pareceres contínuo
Tempo tempo tempo tempo
És um dos deuses mais
lindos
Tempo tempo tempo tempo

Que sejas ainda mais vivo

No som do meu estribilho
Tempo tempo tempo tempo
Ouve bem o que eu te digo
Tempo tempo tempo tempo

Peço-te o prazer legítimo
E o movimento preciso
Tempo tempo tempo tempo
Quando o tempo for propício
Tempo tempo tempo tempo

De modo que o meu espírito
Ganhe um brilho definitivo
Tempo tempo tempo tempo
E eu espalhe benefícios
Tempo tempo tempo tempo

O que usaremos pra isso
Fica guardado em sigilo
Tempo tempo tempo tempo

Apenas contigo e comigo
Tempo tempo tempo tempo

E quando eu tiver saído
Para fora do teu círculo
Tempo tempo tempo tempo
Não serei nem terás sido
Tempo tempo tempo tempo

Ainda assim acredito
Ser possível reunirmo-nos
Tempo tempo tempo tempo
Num outro nível de vínculo
Tempo tempo tempo tempo

Portanto peço-te aquilo
E te ofereço elogios
Tempo tempo tempo tempo
Nas rimas do meu estilo

(*Oração ao Tempo*, C. Veloso)

“Sou tudo que fui, o que sou, o que serei”. *Plutarco*

“Todos os meus dias são adeuses”. *F.-R. de Chateaubriand*

A cultura linear e orientada para frente na qual vivemos nos insere em um paradigma cronológico que organiza a existência de forma seqüencial e irreversível. Esta organização se caracteriza por gerar uma experiência de linearidade direcionada e freqüentemente omitir a experiência de simultaneidade.

Convivemos com duas realidades temporais distintas, corporificadas nos nossos dois hemisférios cerebrais: uma realidade linear bem definida e uma realidade cíclica mais difusa. A realidade linear organiza uma experiência estreita de tempo, estruturada em eventos sucessivos e excludentes---um evento sempre sucede o outro---eliminando a experiência da interseção de eventos. A realidade cíclica nos insere em uma experiência múltipla e concomitante onde os eventos se sobrepõem uns aos outros, criando uma dimensão abaulada de tempo. O tempo cíclico gera uma experiência de ir-e-vir (n)dos acontecimentos, a qual agrega no mesmo espaço, o corpo, a noção de presente, passado e futuro. O corpo, em sua dimensão multi-temporal---atemporal, eterna, ancestral e atual---reúne em ontogenia e filogenia seu caminhar no tempo e sua organização anatômica.

“O espaço mescla-se com o tempo assim como o corpo se mescla com a alma”. *Novalis*.

O corpo está organizado em pulsos coexistentes que variam no cotidiano e ao longo do tempo, acompanhando a variação de formas que constitui a vida humana. A vivência do tempo encerra uma vivência de ritmo, que por sua vez influencia a

organização anatômica, a experiência do estado somático-emocional e a organização do pensamento. O existir em vários tempos enseja a possibilidade de experimentar vários pulsos simultaneamente. O exercício somático utilizando o esforço muscular voluntário nos possibilita acessar essa multiplicidade de ritmos (pulsos), estabelecer distinções entre eles e modular a experiência emocional. A modulação voluntária da experiência nos coloca diante da possibilidade de fazer escolhas. Escolher é pessoalizar a existência. Uma pessoa adulta sabe que sempre faz uma escolha, seja pela manutenção da forma atual ou pela reorganização da mesma. O uso do esforço cortical muscular traz para a esfera da escolha pessoal a possibilidade de influenciar o pulso cotidiano. A forma de estar-no-mundo é uma organização rítmica e pulsante sustentada ao longo do tempo, cuja lógica de pensamento justifica e consolida a sua existência. Fazer o esforço para alterar a forma habitual de estar-no-mundo é uma decisão pessoal. Alterar a forma habitual é alterar o seu ritmo no tempo cotidiano; alterar o ritmo no tempo cotidiano é alterar o compasso da vida. Reorganizar voluntariamente a sua relação com o tempo é re-formar o corpo e re-escrever a sua história. Uma decisão pessoal.

Tipos Somáticos e a Relação com o Tempo

A estrutura somática de cada pessoa influencia sua relação com a experiência de tempo, a maneira como organiza suas ações no cotidiano e sua vivência de tempo de Vida. Usaremos as quatro estruturas somáticas descritas em *Anatomia Emocional* como referência para organizar nosso trabalho com o tempo.

Estrutura mótil - funciona no tempo imaginado, relação de conflito com o tempo social; fura limites, transpassa a estrutura. Futurização dos projetos, funcionando no tempo emocional. Otimismo e negação. Experiência de eternidade. Cotidiano e futuro inflados: planeja mais do que pode e cria uma expectativa de futuro repleta de possibilidades. Dificuldade de organizar o ato de realização a tempo.

Estrutura porosa – ‘correndo atrás do tempo’; experiência de incapacidade de realização diante do tempo real; posturas de desistência, a vida narrada no futuro do pretérito: “eu queria, eu gostaria...” Experiência de falta de controle em relação ao tempo. Medo do ‘tempo que passa’, em vida não vivida. Temor: não vou conseguir realizar o que gostaria. Dificuldade de sustentar o ato no tempo.

Estrutura rígida - tentativa de controlar o tempo. Cumpre prazos, compartimentaliza o tempo em blocos precisos, planeja o futuro calcada quase que exclusivamente na racionalidade, desconsiderando a experiência emocional. Cotidiano enquadrado, futuro agendado. Temor: perder o controle dos eventos. Dificuldade de desorganizar o ato no tempo.

Estrutura densa – sobrecarrega a agenda enchendo-a de compromissos em períodos apertados de tempo e suprime pausas. Super agendamento gera uma

experiência de sufoco e impotência. Tendência pessimista. Angústia do tempo que passa, corre atrás do prejuízo. Cotidiano comprimido e futuro obscuro. Dificuldade de organizar o ato usufruindo do tempo disponível.

A Prática Formativa:

O soma está empenhado em auto-preservação. Neste sentido, seja calcado na sua herança genética, ou na experiência vivida anteriormente o soma também trabalha para manter a forma vigente, e conseqüentemente a narrativa e o estilo de vida que a acompanham. A prática formativa trabalha com a capacidade de auto-regulação do córtex cerebral para criar sub-organizações distintas a partir da forma atual e desta maneira alterar a configuração herdada. A alteração voluntária da forma herdada é um ato evolutivo que põe o ser humano no lugar de condutor da sua existência.

Trabalharemos com o esforço cortical-muscular para aprofundar a intimidade entre os dois hemisférios e estabelecer conexões voluntárias entre:
Tempo e ritmo – ritmo e cinética – cinética e anatomia – anatomia e emoção, pensamento e imaginação. Tempo de vida e tempo imediato. Tempo cronológico, tempo inclusivo e atemporalidade. Tempo cíclico e tempo linear. Tempo somático e tempo social. Tempo como limite, prazo, estrutura. Tempo no cotidiano, pulso pessoal e pulso social. Tempo como linha de vida – presente-futuro. Para tanto, convido você ao esforço de responder somaticamente algumas perguntas. Leia as perguntas e faça um modelo muscular das suas respostas. Registre estes modelos em somagramas. Escolha uma postura para aprofundar o trabalho.

Como você se usa no tempo?

Qual a sua experiência do seu tempo de Vida?

E a experiência do seu tempo na vida?

Como você experiencia o tempo na sua cabeça? No seu peito? Na sua barriga? Na sua pelve?

Como você se relaciona com um limite de tempo?

Como você tenta se encaixar no tempo social do contexto em que você vive?

Você tem a experiência de um tempo pessoal diferenciado? Como é esse pulso?

Como você corre atrás do tempo?

Como você corre contra o tempo?

Como você tenta parar o tempo?

Como você ignora a passagem do tempo?

Organize a forma muscularmente

Intensifique a postura em passos distintos. Sustente a forma durante alguns segundos.

Desfaça a forma em passos controlados, contando alguns segundos entre um passo e outro.

Contenha o pulso da sua experiência por alguns segundos.

Faça micro-variações de esforço muscular na forma presente, estabilizando-a para uso futuro.

