

Centro de Psicologia Formativa do Brasil
Tomando a sua Vida nas mãos: Intimidade e Maturidade adultas
Leila Cohn Primavera 2020

Tornando a Vida Longeva uma Aventura Somática Formativa

*(Trad. de **Making Later Life a Formative Somatic Adventure** Stanley Kelemanⁱ por Leila Cohn)*

Numa perspectiva formativa, abordar nosso amadurecimento ou envelhecimento não é falar sobre perda, mas falar sobre como uma forma de existência termina e como fazemos uma transição para outra forma, outro modo de ser no mundo; isto significa dedicar tempo e esforço para desenvolver novos comportamentos, novas maneiras de pensar e se expressar. A maturidade e o envelhecimento nos oferecem a oportunidade de nos engajarmos com e vivenciarmos profundamente o que está presente, e o que está se formando para a próxima fase da vida.

Formar minha própria vida adulta sempre foi uma aventura somática onde o novo e o imprevisível são permitidos e valorizados. Mapear o desconhecido, reservar um tempo para estar na transição do chão do meio (*middle ground*), desorganizar o que está finalizando e usar o esforço voluntário para formar o que está emergindo --- todos esses esforços trazem seus próprios desafios e recompensas.

À medida que me aproximo do final da minha 7ª década, esse senso de aventura continua e minha experiência se torna mais profunda e rica. A chave para mim é ter uma orientação, uma compreensão da vida humana como parte de um processo universal que cria formas, as transforma e as leva embora, e usar a auto influência voluntária para formar a própria vida, e não apenas ser vivido pela vida.

Muitas pessoas não conhecem as regras do processo formador biológico --- como as formas vem a existir, como mudam com o tempo e eventualmente desaparecem --- para elas a vida simplesmente acontece, envelhecer significa perder a aparência jovem, o vigor físico, a capacidade de resposta mental e esperar ser o beneficiário ou a vítima de sua herança. Essa abordagem passiva nunca me serviu. Passei minha vida explorando e desenvolvendo uma abordagem conceitual e prática para viver uma vida formativa, pessoalmente criada, na qual ocorre um diálogo entre nosso corpo herdado e o corpo que desenvolvemos por meio do esforço voluntário.

Todos nós estamos destinados a acumular anos. Como amadurecemos e envelhecemos? Será que amadurecer nada mais é do que uma série de perdas e a tentativa de preservar o que foi? Ou é uma questão de como fazer uma transição para uma nova forma somática? Como continuar desenvolvendo a excitação apropriada e formar novas relações e expressões musculares?

Neste breve ensaio, aponto alguns tópicos que podem ser úteis para considerar como manter nosso soma e seu córtex gerando novas possibilidades.

A psicologia formativa® e o método formativo baseiam-se no princípio e no processo de como as formas corporais surgem e como mudam com o tempo. A compreensão de como nossos corpos adquirem uma forma, de como nossas estruturas anatômicas e comportamentos são montados, desmontados e remontados, permite que possamos cooperar com o processo organizador universal para influenciar o que herdamos, criando formas e comportamentos pessoalmente formados, que vêm à fruição através do esforço voluntário.

Em todas as fases da vida, desde a concepção até a morte, passando pela infância e a idade adulta jovem, pela adulez propriamente dita e pela maturidade, até as diferentes fases do envelhecimento, a dinâmica formativa se mantém operacional em seu processo de organizar, desorganizar e reorganizar forma, no nível herdado e no nível pessoal.

Músculo e cérebro sabem inerentemente como dialogar para influenciar a estrutura anatômica. Mas para criarmos novas possibilidades para o viver precisamos aprender a usar voluntariamente músculos e córtex para influenciar nossa estrutura. Como adultos, podemos aprender a formar uma subjetividade somática, um domínio pessoal de experiência anatômica. Ao escolher formar a nós mesmos, temos a oportunidade de criar experiências e valores que orientam nossas vidas.

Como adultos maduros, isso significa dedicar tempo e esforço para desenvolver novos comportamentos, novas formas de pensar e se expressar, que não nascem da tentativa de imitar ou revigorar o que passou, mas de se envolver e experimentar profundamente o que está presente e o que está se formando para a próxima fase da vida.

O anseio formativo inato do organismo é uma função orientadora que nos ensina como formar comportamentos em situações conhecidas e desconhecidas. Saber como agir, como se organizar para enfrentar situações familiares ou novas depende de formar e estabilizar as estruturas de tecido que chamamos de memória. As memórias genética, familiar e pessoal são estruturas anatômicas, colônias de células neuromusculares

essenciais para a função de orientação, que é como sabemos quem somos e onde estamos para podermos agir no mundo externo; isto também nos ajuda a conhecer nossos estados subjetivos internos.

Quando o organismo inicia um estímulo para si mesmo com esforço cortical muscular voluntário, há uma resposta direta do corpo a partir desses esforços. O córtex captura essas respostas fazendo mapas neurais e, assim, confere duração e repetibilidade a um padrão muscular. Mapas neurais estáveis formam dimensões anatômicas complexas em camadas que se tornam novas memórias de como estamos corporificados, e como podemos responder e agir.

A vida madura e longeva consiste num amadurecimento metabólico, um continuum de pulsos lentos que substituem a necessidade dominante de correr na direção da expressão instantânea. É um tempo para vivenciar o aumento e a diminuição das ondas de desejo e contato, com seus picos e baixas. O tempo lento organiza uma nova dimensão, porosa e maleável, que aprofunda o contato consigo mesmo e com os outros.

A chave para pessoalizar nossa maturidade e envelhecimento é usar o esforço muscular cortical voluntário para gerenciar nossas formas em mudança. Ao criarmos novas memórias, dando suporte a e diferenciando a nossa anatomia, tornamos possível nos orientarmos para o senso de uma nova aventura, e criarmos o que nunca existiu antes, em vez de nos refugiarmos em memórias anteriores do que já foi vivido.

Um ingrediente importante no desenvolvimento de nossa maturidade é um ritmo lento. Ritmo lento significa reservar o tempo necessário para aguardar suas respostas. No processo de organizar e desorganizar um padrão de comportamento, tempo lento significa estender a fase de pausa e contenção; isso permite que o padrão motor de organização e desorganização desenvolva estabilidade e duração.

A lentificação e a espera são especialmente importantes na fase de desmontagem, pois é aqui que ocorre a maior diferenciação; e é aqui também que queremos conter e manter uma resposta em uma estrutura maleável, porém firme. É preciso esforço voluntário para manejar o ritmo e as expressões que emergem. Dar tempo para uma resposta se compor e formar outra resposta nos dá um senso do tempo da nossa própria existência.

O foco da ação está na transição para a próxima fase da nossa forma corporal. O nosso desafio é como gerenciar as transições, dando-lhes uma forma pessoal. Usar o esforço voluntário para formar a nossa maturidade se torna a vanguarda no processo de

formar o que é desconhecido em nós. Fazendo transições lentas, podemos aprender a viver a partir das nossas próprias ondas e marés de expansão e recolhimento. A influência voluntária torna mais fácil sermos porosas e maleáveis para receber o que está chegando.

Como adultos que estão adquirindo idade, já experimentamos o crescimento e o recolhimento de todas as diferentes formas corporais que criaram nossas vidas. Como adultos mais velhos, formamos nosso futuro e pessoalizamos nossas vidas construindo novas experiências, novos mapas neurais e novos padrões musculares, em vez de tentar reproduzir formas e comportamentos do passado. Quando aprendemos a formar as nossas novas estruturas de maneira maleável e sem pressa, somos capazes também de fazer transições sem pressa para receber o que está aparecendo. Dessa forma, amadurecer se torna um estilo de formar e viver que traz suas próprias intimidades e satisfações profundas.

ⁱ *USABP (THE UNITED STATES ASSOCIATION FOR BODY PSYCHOTHERAPY) Spring 2009*