

Jornal da Academia Americana de Psicoterapeutas

VOICES

THE ART AND SCIENCE OF PSYCHOTHERAPY

THE Body in Psychotherapy Primavera de 2017: Volume 53, Número 10

O texto a seguir foi extraído da edição da Primavera de 2017 do jornal Voices da Academia Americana de Psicoterapeutas. O entrevistador é Ron Hook, membro do corpo docente do Institute for Individual and Group Psychotherapy em Southfield, Michigan.

Uma entrevista com Stanley Keleman

Tradução livre de Leila Cohn

Ron Hook: Vou pegar emprestada uma pergunta de abertura da entrevista de Krista Tippett da NPR: Houve uma formação espiritual ou religiosa em sua infância que influenciou seu trabalho?

Stanley Keleman: Minha avó era uma pessoa religiosa no sentido de que ela era profundamente orientada para a comunidade e fazia coisas para beneficiar as pessoas mais pobres do que ela. Essa foi uma influência poderosa em minha vida e, como resultado da sua presença, uma sensação de bondade percorria minha família. Mas a educação hebraica, dos 6 aos 13 anos, foi praticamente inútil para mim. Fiz de tudo para evitá-la, exceto passar pelos rituais para agradar a família. Mas isso voltou mais tarde como um presente para mim que aprendi a ler em duas línguas. Meu pai e minha mãe eram imigrantes que falavam romeno e húngaro, respectivamente, junto com um pouco de ídiche, e isso me deixou balançando no multiplex de “Como faço para entender essas línguas?” enquanto eu estava aprendendo inglês e lendo hebraico. Fazer a ponte entre linguagens e experiências tornou-se um esforço criativo que me deu uma boa dose de maleabilidade cognitiva, que aplico à minha compreensão da anatomia e do comportamento humano e do processo formativo. Então, essas influências foram poderosas, mas a maior delas foi o espírito de bondade e generosidade da minha avó. Essa mulher era incrível!

Hook: Eu entendo que você começou sua carreira como quiroprata. Como você chegou à Psicologia Formativa?

Keleman: Isso se desenvolveu ao longo dos anos. No início da minha carreira, treinando para meu doutorado em Quiropraxia, conheci pessoas originais e criativas que foram os fundadores da Quiropraxia inicial. Muitos deles até cumpriram pena de prisão porque seus ensinamentos iam contra a medicina convencional.

Hook: Meu Deus.

Keleman: Essas eram pessoas de pensamento livre com enorme coragem e uma tremenda perspicácia. Elas se separaram em escolas diferentes, mas tinham uma base comum para a análise estrutural que tinha a ver com a visão da angústia ou a doença (dis-ease) como uma perturbação de toda a geometria do corpo. Tive um professor que percebeu que ajustes quiropráticos desencadeavam emoções; este foi um reconhecimento precoce de que o sentimento e a emoção são influenciados por mudanças nos estados do corpo. Para mim, isso uniu a psicologia e o corpo numa noção integrada das artes da cura. Na aula de neurologia, aprendi sobre a síndrome adaptativa geral de Hans Selye, que diz: A resposta do corpo aos estressores se dá em estágios de inflamação. Selye foi outro homem notável com uma visão tremenda baseada em suas observações clínicas. Ele também disse que todas as doenças têm o mesmo início, que é a resposta inflamatória. Essas foram noções seminais que me conduziram na minha pesquisa sobre o corpo e sua capacidade de reorganização, a qual é um processo formativo e também curativo.

Eu conhecia bem as pessoas da Gestalt, especialmente Laura Perls. Ela conduziu grupos de pessoas com diagnósticos psiquiátricos, nos quais trabalhei. Observei seus padrões de movimento e vi onde sua coordenação, seus gestos e padrões de ação se quebravam na intensidade do processo de estresse. Isso me ajudou a entender que o sofrimento somático, assim como o processo inflamatório, eram de fato mudanças na anatomia.

Nina Bull, uma Quem é Quem na Ciência, foi mais uma daquelas campeãs que caíram na minha vida. Ela compreendia a natureza da conexão somática músculo-cortical. Ela queria conhecer a biologia do inconsciente de Freud. E sua conclusão foi de que é uma atitude muscular de prontidão para agir. A prontidão para agir é uma atividade do tronco cerebral para ações reflexas como susto, luta ou fuga, etc., acompanhadas de emoções e sentimentos.

Eu abri um consultório em Manhattan e tive a oportunidade de trabalhar com alguns cantores e dançarinos famosos da Broadway. Aprendi muito sobre como intervir e ajudar as pessoas a lidar com seus padrões de esforço excessivo, que é um grande estressor nesse negócio. Eu estava agora no caminho de pesquisar a relação das mudanças estruturais do corpo e seus diálogos e respostas internas.

Fiquei muito interessado na relação entre o corpo e a psicologia. Sempre senti que algo estava incompleto com a maneira reichiana de liberar as emoções por meio da catarse. A peça que faltava está ilustrada nesta história: Há vários anos, dei uma palestra a um grupo de osteopatas de Londres sobre a "Natureza Pulsatória do Organismo Humano". No final, várias pessoas identificaram um dilema comum: Por que nossos clientes vêm nos ver e, após um tratamento, relatam sentir-se muito melhor, apenas para voltar na próxima sessão trazendo sua condição original? Por que eles não permanecem melhores?

Eu lhes disse que todo comportamento é fundamentalmente um processo de organização biológica e que a maioria das pessoas não entende como ocorre a reorganização biológica do corpo ou como ela é sustentada. Para apoiar a cura, que na verdade é uma reorganização, e não um retorno a um estado original de saúde, você tem que ensinar as pessoas a serem agentes de sua própria cura, de sua própria reorganização. Como profissional você pode fazer

algo por eles modificando um estado corporal e mostrando-lhes novas possibilidades de movimento; mas o fator crítico é como eles aprendem a se usar fisicamente para dar suporte e sustentar sua própria reorganização.

Se uma pessoa não apoia suas mudanças praticando-as fisicamente, então a mudança não se estabiliza e não é duradoura. No modelo de Reich, a catarse destruiu a estrutura e a pessoa ficou à mercê das forças instintivas. Nada foi ensinado sobre reorganização voluntária.

Hook: Isso é muito interessante.

Keleman: É uma questão de entender a dinâmica do processo biológico de como o corpo muda de forma, o que, anatomicamente falando, é sobre como as formas dos tecidos do corpo ganham uma estrutura estável e como essas estruturas mudam tornando-se menos estáveis ou desaparecem. Uma postura, uma atitude, é um processo maleável de organização do corpo; não é simplesmente um estado mental. Um humor não existe a priori, um humor é produzido por um padrão de movimento biológico. Compreendendo isso, voltei para Selye. Ele lhe diz o que acontece quando há um insulto ao corpo. O que acontece é uma resposta inflamatória, e o processo de cura é o corpo reorganizando a si mesmo. E essa é a base da minha compreensão do processo formativo de auto-organização voluntária e auto-cura. A reorganização voluntária acontece com suporte cortical porque é no córtex que se encontram os centros voluntários.

Você tem que entender que o córtex é o órgão mais alto de auto-regulação voluntária, incomparável. Um dos principais propósitos do córtex é modificar respostas reflexas e comportamentos habituais excessivos. O córtex lhe dá a chance de aprender a agir apropriadamente, aprendendo a diferenciar a atitude reflexa herdada por meio da reorganização voluntária. Chamamos isso de auto-regulação ou autogerenciamento. A auto influência voluntária significa aprender a nos reorganizar somaticamente, e este é chão da psicologia formativa.

Hook: Como você ensina a influência voluntária?

Keleman: Primeiro é necessário entender o fato de que o organismo humano é um processo pulsatório que tem um padrão inato de desenvolvimento anatômico e estrutural. De um modo geral, estamos todos programados para crescer passando pelos mesmos estágios de vida. Isso é involuntário --- parece apenas acontecer. A capacidade de construir voluntariamente a partir desse processo inato, ou seja, de criar comportamentos e situações que não estão programados, é uma função aprendida.

Em algum momento comecei a pensar que o organismo humano passou da fase de influenciar seu ambiente criando novas condições de vida, para entrar em uma nova fase, um novo foco, que é aprender a criar seu próprio ambiente interno. Ter uma vida interior, ter uma vida pessoal, é algo criado voluntariamente. É quando aprendemos a diferenciar nosso adulto herdado para termos uma expressão pessoal, dentro dos parâmetros constitucionais dados do nosso corpo.

O objetivo básico do organismo é se desenvolver para prolongar o processo de vida. A reprodução é um meio para fazer isso, mas não o único meio. Esta é uma grande mudança na

forma como você pensa sobre a sobrevivência. Significa que há um anseio básico de nos desenvolvermos de formas que não estão programadas e, então, lembrar intencionalmente da experiência e transmiti-la. Então, essa é a aplicação epigenética da Psicologia Formativa.

Hook: Então, é uma reorientação de si mesmo em um nível físico.

Keleman: Reorientação e reorganização. Veja da seguinte maneira: um homem ou uma mulher que não cria novas memórias, que são fundamentalmente uma relação tecidual entre eventos musculares e respostas excitatórias, é forçado a viver as antigas. As memórias são estruturas tissulares estabilizadas; elas são uma biblioteca de referência para o que foi aprendido. A memória é essencial para a repetição de um comportamento, e as estruturas de memória podem ser editadas pela prática de novos comportamentos, que formam mudanças na estrutura do tecido. A prática estabiliza a estrutura e dá suporte a uma mudança duradoura no comportamento.

Hook: que requer esforço muscular voluntário.

Keleman: Sim. Existem comportamentos instintivos herdados e, em seguida, comportamentos voluntários organizados e aprendidos. Os atletas sabem disso, os artesãos qualificados sabem disso, os caminhantes profissionais sabem disso e os cirurgiões sabem disso. Eles desenvolvem habilidades musculares específicas que também são habilidades corticais, que são comportamentos que não foram herdados, mas podem ser transmitidos epigeneticamente.

Hook: Eu tenho algumas citações do material do seu site. Eu gostaria de ver o que você tem a dizer sobre eles. Uma delas é: "A linguagem começa a nos separar da experiência enraizada. Infelizmente, nos engajamos em identificar algo em vez de nos engajarmos em ser esse algo".

Keleman: Um amigo descreveu assim: Algumas pessoas estavam falando sobre entender a fenomenologia de um evento, e eles ficaram andando em torno de uma cadeira e descrevendo-a, mas nunca sentavam nela. Eu tento ajudar as pessoas a sentarem em sua experiência e descrever o que estão experimentando. A ansiedade é um desses eventos. É uma espécie de pavor globalizado que estamos tentando definir com uma linguagem descritiva. Mas as pessoas geralmente não ajustam sua linguagem para incluir a experiência física real.

Um cliente pode dizer: "Estou cheio de pavor. Sinto que vou explodir. Estou queimando. Sinto que estou (seja lá o que for)". E eu digo: "OK, você sente pressão e calor? Você pode me mostrar, sem categorizar, a postura de 'prestes a explodir', então, com base em sua experiência, me diga o que você está fazendo, como é, onde você sente isso? O que isso faz com você? Como você regula isso, apertando ou espremendo?"

Perguntas como essas trazem a pessoa para dentro da experiência de si mesma. Eu poderia então dizer: "Vamos pensar sobre isso formativamente: o que o corpo está tentando fazer? É assim que você se mantém firme? É um sinal para manter sua forma?" Eu tento usar a experiência que eles têm deles mesmos e encontrar novas experiências e novas palavras descritivas que mudem sua orientação.

A mudança na forma do corpo muda a orientação. Se você usar palavras para descrever as coisas como elas eram, nunca conseguirá pensar um modo de sair de um processo ou situação.

Você tem que trazer novas experiências e uma nova linguagem, porque a linguagem não está baseada no significado das palavras quando você primeiro as aprendeu, a linguagem está baseada na sua experiência somática atual e na criação de uma linguagem para expressá-la.

Hook: Então, se você não mudar a linguagem de alguma forma, você apenas repete.

Keleman: Certo. A mudança de comportamento começa com a capacidade de reencenar um padrão de comportamento, primeiro recriando a forma de ação do corpo, depois a editando através da diferenciação da ação, e depois ajustando a linguagem a partir dessa experiência. Isso é psicologia formativa.

Hook: Você também diz: "A ação precede a emoção e é sua criadora; não é o resultado da emoção". Compreendi que as pessoas reagem ao perigo primeiro no corpo e depois percebem que sentem medo. Mas, os outros sentimentos?

Keleman: Descobrimos que o sistema límbico é um fornecedor de excitação qualitativa que categorizamos cognitivamente como certos estados de sentimento. Dependendo de sua escola de pensamento, existem entre cinco e nove estados: pavor, medo, espanto, etc. Você percebe que em uma emergência, o comportamento do organismo pode estar sobrecarregado. A emergência não é apenas um sinal externo, é um sinal interno, agido pelo corpo antes que o córtex possa responder. O sistema de resposta neural de reconhecer uma ameaça ou um desafio é mais rápido do que o sistema de sentimento interpretativo. Um impulso neural viaja a 390 pés por segundo. O corpo instintivo responde tão rapidamente que a sensação do sentimento é o resultado posterior.

Quando alguém vem até mim e diz: "Sinto-me apertado", minha primeira resposta é: "Mostre-me corporalmente a forma do aperto. Mantenha-a o suficiente para reconhecer fisicamente seus componentes". Então eu pergunto: "Você pode aumentar a tensão muscular? Não mude a forma tornando-a maior ou menor, apenas aumente a pressão, torne-a voluntariamente mais apertada". Eu observo como eles aumentam o aperto e ponho o foco na resposta a partir da sua experiência perguntando: "Que tipo de sentimentos surge quando você muda de forma alterando a gradiente de pressão?"

Cliente: "Quando me pressiono mais, sinto raiva, sinto nojo, sinto-me assassino." Continuo focalizando nas respostas e na linguagem vindas da sua experiência: "E o que acontece se você mudar a intensidade? Você pode diminuir voluntariamente a intensidade que organizou? Pode fazer isso lentamente criando pequenos enquadres?" Repetindo esse processo, uma pessoa aprende a fazer mudanças de forma sutis voluntariamente.

No início, a maioria das pessoas se solta muscularmente em um grande salto, indo para o que eles chamam de um estado "relaxado", que na verdade é uma destituição do gerenciamento voluntário. O importante é aprender o passo a passo lento do aumento e diminuição dos gradientes de pressão. Isso dá tempo para o corpo aprender novas possibilidades dentro de um padrão de ação e dá tempo para que se forme também a (cons)ciência do sentimento.

Cliente: "Bem, começo a me sentir vulnerável, não quero ser mais suave, gosto do estado de poder de ser comprimido. Quando me sinto descomprimido, fico ansioso porque não tenho poder."

Então você vê como o processo acontece, o feedback vem como um sentimento ou emoção a partir de uma ação que o corpo está fazendo. Nina Bull disse isso lindamente em seu livro *The Attitude Theory of Emotion* (1951): Quando uma pessoa está se preparando para chorar, ela se sente triste. Quando eles estão chorando, eles não se sentem tristes. Eu estendi isso para incluir a atitude muscular de prontidão para responder. Quando uma pessoa sente raiva, ela está se preparando para bater em você. Quando ele está batendo em você, ele não sabe o que está sentindo, ele está apenas batendo em você.

Como professor ou terapeuta, você quer acessar o padrão sequencial de ação porque na preparação neural-muscular da prontidão para responder há intenções, significados e sentimentos que a pessoa nem conhece. Você pode ver isso! Quando eu observava outras pessoas fazendo o trabalho corporal reichiano, você podia ver o corpo responder. Você podia ver as atitudes acontecendo bem na sua frente, e podia ver a diferença entre o que seus corpos estavam fazendo e o que eles estavam dizendo. Ação, significado e sentimento não estavam conectados.

Em algum momento comecei a perceber que a psicoterapia realmente deveria ser um processo educacional. Em muitos casos não é uma questão de patologia, que de fato existe, mas para muitas pessoas a resolução de problemas é um processo educacional que tem sido negligenciado. Por exemplo, o caminho a seguir não é a negação da sexualidade, é aprender e formar como você lida com a sexualidade. Isso não foi ensinado. A mudança não é uma questão de eliminar ou suprimir um comportamento, trata-se de gerenciá-lo para formar novas opções, novas escolhas que tenham significado pessoal.

Uma professora lhe diz: "Preste atenção", mas ela não diz como. Ela deixa para você descobrir, mas isso não significa que a maneira como você descobre seja muito eficaz. É provável que seja biologicamente ineficaz em termos de custo-benefício. Então, eu vejo o trabalho formativo que eu faço não como uma correção, mas como um aprender a estar no mundo baseado em suas experiências, não na minha ideia ou na ideia de qualquer outra pessoa sobre o que você deveria ser.

Hook: Então, mudar a si mesmo somaticamente é um processo de educação, como uma habilidade física aprendida?

Keleman: Como generalização, todas as formas do corpo, estados de tecidos, existem em um contínuo pulsatório dinâmico de padrões de movimento. O contínuo pulsatório é um vai-e-vem entre mais forma e menos forma, entre comportamento estável estabelecido e comportamento menos estabelecido buscando mais forma. Identifico quatro estágios sobrepostos que chamo de mótil-poroso-rígido-denso.

O primeiro é o estado mótil, em que as coisas estão muito agitadas com muita excitação, movendo-se e mudando em ritmo acelerado. Embriologicamente, você vê isso quando observa quanta motilidade está acontecendo quando a primeira divisão celular forma a blástula, que é uma bola com um espaço oco, fazendo rapidamente cada vez mais células e camadas diferenciadas dentro e fora. Está mudando tão rápido que é difícil acompanhar.

A atividade mótil, ao buscar um estado mais estável, move-se para a porosidade, onde o movimento do tecido é mais lento e coeso, mas ainda muito maleável. Este estado não tem firmeza ou estabilidade de estrutura suficiente para ter muita duração. Assim, a porosidade pode buscar mais estabilidade organizando a rigidez. O estado rígido é onde os gradientes de firmeza, estabilidade, e repetibilidade são adquiridos. E depois há o estado denso, o estado habitual, onde a forma é duradoura, onde residem a memória estável e o hábito arraigado.

A influência voluntária do comportamento é a maré pulsante ao longo desse continuum. Esse vai e vem, da densidade à porosidade, é onde se desenvolvem novas formas e possibilidades comportamentais. Assim, aprender o processo de mudança de comportamento significa aprender como você se move voluntariamente para frente e para trás ao longo do continuum, de denso, ou firme a poroso e maleável.

Quando você pratica alterar seus estágios comportamentais, você está aprendendo novas maneiras de agir e sentir. Existem etapas para fazer isso. Não se trata de se tornar rígido e desfazer isso, muito ou pouco. Não, a firmeza tem diferentes estágios entre pouco e muito. Com a prática, você aprende a diferenciar a rigidez em graus menores e você pode gerenciar os graus menores. Reorganizar é isso. Pequenos movimentos, gradientes lentos criam grandes efeitos.

Hook: Isso faz sentido.

Keleman: Então, ensinando isso a um cliente, podemos começar perguntando: "Como você organiza a raiva?" Cliente: "Eu sabia que o que eu disse deixaria aquela pessoa com raiva e eu teria poder sobre ela." "Como você fez isso?" Cliente: "Bem, eu segurei meu queixo para trás, baixei meus olhos e fiz o olhar de minha mãe." "OK, você pode aumentar seu padrão rígido focado e mantê-lo um pouco para que você tenha tempo de reconhecer o padrão muscular, e então lentamente diminuir a pressão em pequenos passos? Como é mudar seu senso de poder para algo que é mais suave?" Cliente: "Eu não sei ser mais suave. Como posso ser mais suave?" "Bem, vamos descobrir. Mostre-me como você regula a suavidade introduzindo menos pressão muscular, em pequenos graus. Em seguida, faça pequenos aumentos na pressão. Segure cada passo um pouco para reconhecer o novo estado. Manter uma forma gera estabilidade, que é como a memória é formada. Você pode experimentar alguma pulsação entre seus estados mais rígidos e menos rígidos? Esse é o estado maleável poroso onde a nova forma nasce. Agora, sua lição de casa é praticar graus de suavidade. Na próxima sessão, eu quero que você me diga como você usou o exercício"

Na próxima reunião, perguntarei: "E o que você aprendeu com seus graus de suavidade?" Cliente: "Bem, eu só fiz isso três vezes." "Tudo bem. Conte-me sobre as três vezes se é isso que você pode fazer. Então vamos ver como você pode aprender com as pequenas coisas." E isso abre o diálogo para a mudança da forma comportamental.

Hook: Eu dei uma olhada no seu livro, *Maturity, Solitude, Intimacy* [2014].

Keleman: Ah, aquele livrinho azul de ensaios sobre o desenvolvimento de uma vida pessoal à medida que envelhecemos.

Hook: Sim. Estamos envelhecendo. Você descreveu no livro como pessoas ficam com medo da impotência e da perda. Sua alternativa me pareceu deliciosa. Eu gostaria que você descrevesse, se você não se importa. A propósito, parece que funcionou muito bem para você.

Keleman: Obviamente, estou envolvido com o meu envelhecer. Estou vivendo isso-86. E, muitos dos meus alunos estão vivendo isso. Chegamos a um estado biológico em que estendemos o tempo de vida, mas o que tem sido negligenciado é conhecer o prazer do auto-contato que vem de viver perto de sua força vital pulsante. Há uma delícia nisso. Então, eu quero esmiuçar isso para examiná-lo.

Sei por experiência própria que dar às pessoas uma ferramenta de auto influência e autogestão alivia o desamparo e institui o otimismo. Entramos em um momento em que há um número suficiente de pessoas vivendo além dos 80 anos, e este número está aumentando, a ponto de que algo novo está clamando para ser identificado como um estágio distinto da vida. Então, pensando formativamente podemos perguntar: o que está buscando ser formado aqui? O que as pessoas mais velhas podem aprender sobre si mesmas quando não é mais apropriado viver as necessidades e desejos de uma pessoa mais jovem?

À medida que o corpo acumula anos, quais são os pontos fortes da nossa anatomia alterada? Como podemos reconhecer e usar esses pontos fortes? Podemos perguntar: como reconheço a mudança de minha massa corporal e como me relaciono com ela? A questão se torna: como você se relaciona com sua experiência em vez de vê-la através das lentes da perda? Uma forma é perceber as atitudes que você traz para o envelhecimento, perceba como você se movimenta. Preste atenção em como você está se engajando voluntariamente em atividades diárias, por exemplo, estilos de caminhar ou quanta excitação você precisa ou quer, ou a função do tempo. O que está mudando na sua velocidade de recordação ou atenção focada? Que compreensão você obtém das novas maneiras de usar a si mesmo? Observe o que está mudando em seu papel social quando a fisicalidade de seu corpo não é a mesma. É uma forma diferente de estar no mundo, representa um nível diferente de presença, de contato consigo mesmo e com os outros.

Uma coisa que reconheci é que estou entrando em uma era de maior intimidade. Não é primariamente uma intimidade com outra pessoa, é uma intimidade consigo mesmo que é então compartilhada com outra pessoa. Para mim, esta é uma intimidade somática subjetiva pessoal. Ser mais lento é a chave. Pode ser uma onda pulsatória entre você e você mesmo, onde uma onda de quietude é uma maré pulsatória suave, ou uma vulnerabilidade porosa que habita lentamente todo o seu corpo. Presto atenção às mudanças nos padrões de contato que me dão satisfação e sentido. Compartilhar com os outros toda a visão de como é o seu mundo neste estágio da vida é compartilhar uma epigênese evolutiva. É disso que trata o livro azul.

Hook: Como você educa as pessoas sobre esse novo mundo somático?

Keleman: Você tem que começar com o corpo que temos, trazê-lo para o presente e aprender a usá-lo conosco e com os outros. Aprenda sobre sua própria pulsação, sobre graus de rigidez e porosidade, aprenda a gerenciar níveis de estimulação e excitação. Como pulsações mais suaves informam sua vida? Uma possibilidade pode ser explorar como o estágio alfa da vida pode ser voluntariamente desenvolvido para tornar-se um estágio de vida de ternura inclusiva.

Viver bem até ser de fato mais velho é uma fase da vida que pode estar subformada. Para mim, a abordagem formativa abre uma nova dimensão para saborear e desfrutar.

Hook: Chuck Kelly me disse enquanto estava envelhecendo que suas defesas pareciam cair, e ele estava em melhor contato com o que ele chamaria de força vital em si mesmo e ao seu redor.

Keleman: Essa seria uma boa descrição. Mas eu não usaria a palavra "defesas". Eu diria que uma razão pela qual mudamos é porque perdemos massa corporal a uma taxa de 1-2% ao ano começando entre 45 e 50 anos, e as pessoas realmente não levam isso em consideração. Não importa o quanto você levante pesos e fique hipertrofiado, você ainda está perdendo massa muscular, músculo liso e músculo estriado. Sim, a idade traz formas corporais distintamente diferentes. Eu descrevo isso como uma maré pulsante em mudança, da diminuição da rigidez e o crescimento da porosidade. Então, para ficar com a perspectiva formativa, eu diria, sim, você está perdendo algumas das estruturas biológicas através das quais você era capaz de gerenciar como você está no mundo. Mas, à medida que a massa corporal muda, seu mundo pede outro tipo de participação. Não é simplesmente que o envelhecimento está acontecendo com você, você está participando dele e, em um grau significativo, você pode formá-lo! Meus velhos amigos Al Lowen, Ola Raknes e Joe Campbell encontraram maneiras de se usar em seus últimos anos e de continuar a participar de uma vida significativa. Admiro e respeito isso.

Hook: Isso é tão importante.

Keleman: Acho que é isso que quero dizer em poucas palavras. Estou interessado no que o futuro de ser mais velho é para mim. Estou fazendo um livro sobre envelhecimento agora, e a linha de abertura é: "Todo ser humano morre duas mortes: a morte do corpo herdado e a morte do corpo que você voluntariamente faz como uma identidade no mundo. A angústia não é sobre a morte do corpo herdado, é sobre a perda do que foi criado pessoalmente."

Hook: Bonito.

Keleman: Você me fez sentir muito confortável, Ron, obrigado.

Hook: Bem, obrigado. Foi ótimo conhecê-lo e ouvir sua sabedoria.

Copyright (2017) Academia Americana de Psicoterapeutas, Inc. (AAP).

Todos os direitos reservados.

Reimpresso com permissão da American Academy of Psychotherapists, Inc. e Voices: The Art and Science of Psychotherapy, do volume 53, número 1.