

INTRODUÇÃO À COLEÇÃO AMOR E PSIQUE

Na busca de sua alma e do sentido de sua vida, o homem descobriu novos caminhos que o levam para a sua interioridade: o seu próprio espaço interior torna-se um lugar novo de experiência. Os viajantes desses caminhos nos revelam que somente o amor é capaz de gerar a alma, mas também o amor precisa de alma. Assim, em lugar de buscar causas, explicações psicopatológicas às nossas feridas e aos nossos sofrimentos, precisamos, em primeiro lugar, amar a nossa alma, assim como ela é. Desse modo é que poderemos reconhecer que essas feridas e esses sofrimentos nasceram de uma falta de amor. Por outro lado, revelam-nos que a alma se orienta para um centro pessoal e transpessoal, para a nossa unidade e a realização de nossa totalidade. Assim a nossa própria vida carrega em si um sentido, o de restaurar a nossa unidade primeira.

Finalmente, não é o espiritual que aparece primeiro, mas o psíquico e depois o espiritual. É a partir do olhar do imo espiritual interior que a alma toma seu sentido, o que significa que a psicologia pode de novo estender a mão para a teologia.

Essa perspectiva psicológica nova é fruto do esforço para libertar a alma da dominação da psicopatologia, do espírito analítico e do psicologismo, para que volte a si mesma, à sua própria originalidade. Ela nasceu de refle-

xões durante a prática psicoterápica, e está começando a renovar o modelo e a finalidade da psicoterapia. É uma nova visão do homem na sua existência, cotidiana, do seu tempo, e dentro de seu contexto cultural, abrindo dimensões diferentes de nossa existência para podermos reencontrar a nossa alma. Ela poderá alimentar todos aqueles que são sensíveis à necessidade de inserir mais alma em todas as atividades humanas.

A finalidade da presente coleção é precisamente restituir a alma a si mesma e “ver aparecer uma geração de sacerdotes capazes de entender novamente a linguagem da alma”, como C. G. Jung o desejava.

Léon Bonaventure

PREFÁCIO

O título *Corpo poético* faz lembrar o “Corpo Místico”, o “corpo ressuscitado”, o corpo impressionante das estátuas do Buda, o corpo perfeito esculpido pelos antigos gregos, o corpo celestial e tantos outros “corpos”, até o nosso próprio corpo, aquele velho amigo que nos acompanha desde a concepção no ventre de nossa mãe até a morte. Corpo que é centro de muitas atenções desde cedo e também de muitos desconfortos. Aliás, não é fácil muitas vezes olhar para o corpo e vê-lo se movimentando ou parado e ter consciência de que nele habitamos, o nosso ser todo, alma, espírito, junto com o corpo. Ele é o “tabernáculo sagrado” no qual mora a pessoa. Conhecer-se é, portanto, conhecer também o que nos diz o nosso corpo. É olhar, tocar, ouvir, cheirar e saborear o corpo com os cinco sentidos exteriores, mas também com os sentidos interiores.

Os alquimistas que faziam suas pesquisas com a matéria, querendo transformar a matéria em ouro ou pedra filosofal, sabiam perfeitamente que ao mesmo tempo estavam procurando entender a transformação que acontecia na sua própria psique, corpo e alma. Isso a Vera Lúcia nos mostra de maneira extremamente clara neste livro.

O corpo, a criança, desde seu nascimento, o enxerga, ouve, toca, até saboreia e cheira. As pessoas em

volta o enxergam, ouvem, tocam, saboreiam e cheiram. Pelos cinco sentidos externos, a criança é percebida e se percebe. Chega uma idade em que ela diferencia seu corpo dos outros corpos, começa a poder enxergar que seu rosto, seus gestos, sua fala, seu sorriso, seus movimentos são dela e expressam o que ela está vivendo. Ao mesmo tempo, pouco a pouco, a criança começa também a sentir que não é mais “ouvida”, embora os outros não sejam surdos nem mudos; que não é tocada mais da mesma forma, embora mexam com seu corpo; não saboreiam a sua presença, e isso começa a criar um conflito. A criança começa então a duvidar de si. Os seus sentidos internos começam a perceber que há uma discordância entre o que as pessoas mostram através de seu corpo e seus gestos e o que de verdade sentem. O que lhe dizem e o que sua fisionomia transmite não estão em concordância. Fica uma confusão, pois já não sabe mais se o que percebem dela é a verdade ou um “faz de conta”. Então, como saber quem é de verdade? “O que será que os outros percebem dela e esperam dela?” Como fazer essa descoberta senão estando presente ao seu próprio corpo e seus movimentos?

Através de diversas formas de conscientização do corpo, descobrimos devagar quem somos, pelo menos começamos a nos conhecer. O trabalho com o movimento expressivo nos mostra um caminho muito interessante, muito bem exposto neste belo e profundo livro de Vera Lucia Paes de Almeida. É possível ter de novo a experiência da plenitude do que chamamos psique, corpo e alma juntos.

Experiência de plenitude e inteireza, mas não de perfeição. A “semente” começou a brotar, começou a desenvolver suas folhas e botar botões de flores que por sua vez conseguem desabrochar. É tão grande o mistério des-

ta sensação de sermos plenos, pertencendo ao Universo, à Humanidade e ao mesmo tempo sermos únicos, que só é possível expressá-lo através de imagens.

A experiência com o corpo pode ser vivida individualmente, mas ela se torna muito mais significativa quando compartilhada com outras pessoas, por exemplo, num pequeno grupo, em danças ritualísticas ou danças de expressão corporal. Vera Lucia sentiu que os pequenos grupos eram um lugar privilegiado para a descoberta de como nosso corpo, nos seus movimentos e em contato com os elementos do universo, terra, água, fogo e ar, pode ser poético. Descobrir que cada pessoa tem suas próprias imagens é uma experiência extremamente rica e reconfortante, quando se consegue perceber ao mesmo tempo que nossas vivências têm algo em comum também. As imagens vividas por cada um são únicas e pessoais, o que ajuda a ver como outras pessoas podem experimentar diferentemente a mesma situação. Talvez seja possível aprender também o quanto se projetam nos outros ideias e sentimentos próprios, que não têm absolutamente nada a ver com eles, e só conosco mesmos.

A dança nos põe em contato com nossa presença neste universo de terra, água, fogo e ar, e abre espaço para a experiência de como nosso corpo se localiza, se vivencia neste universo. Se ele é sentido, no início, como pesado, dilacerado, incômodo, pode vir a ser o lugar da experiência da “coniunctio”, dos modos diferentes de percebermos o mundo: pela sensação, pelo pensamento, pelo sentimento ou pela intuição, do desabrochar externo e interno, da completude entre os diversos aspectos de nosso ser. O corpo não é mais o centro de atenções e restrições alimentícias, mas um lugar iluminado, poético, fonte de imagens das mais belas. De pequena semente que éramos, podemos virar uma bela flor ou

uma bela árvore, um “bambu num bambuzal” ou “uma estrela no céu estrelado”, citando alguns comentários dos participantes dos grupos de movimento expressivo liderados por Vera Lucia Paes de Almeida.

Este livro é merecedor de fazer parte da Coleção AMOR E PSIQUE, pela clareza com que certas ideias de C. G. JUNG sobre os Tipos psicológicos e a Alquimia são expostas, mas sobretudo porque a sua finalidade é o “processo de individuação”, a descoberta de si mesmo através da vida, da vivência do corpo, um dos objetivos principais da coleção.

Jette Bonaventure

INTRODUÇÃO

Escrever sobre a dança é uma tentativa de refletir mais profundamente sobre uma prática que se desenvolveu de modo muito intuitivo na minha vida. É, também, um modo de compartilhar com outras pessoas uma experiência que me deu muitas satisfações. Uma experiência que chamei de Movimento Expressivo.

Ao longo dos anos, vários textos foram escritos, alguns publicados em revistas (ALMEIDA, 1995; 1997; 1998; 2005), outros destinados a alunos, e circularam apenas em cópias mimeografadas. Este texto visa reunir, organizar e ampliar o material já existente e fornecer um quadro coerente do trabalho com o Movimento Expressivo conforme foi concebido e desenvolvido, apoiado em dois fundamentos teóricos principais: a Psicologia Analítica de C. G. JUNG, mais especificamente nos conceitos alquímicos ligados ao processo de individuação, e a Arte do Movimento de R. LABAN. Outras perspectivas do conhecimento humano também colaboraram na construção teórica e prática e serão sempre citadas para que possam enriquecer e situar o trabalho num contexto mais amplo.

Há várias autoras que trabalham com o movimento na abordagem junguiana — por exemplo, Mary Starks WHITEHOUSE, Janet ADLER, Joan CHODOROW (ed. por PALLARO, 1999); Joan Dexter BLACKMER (1958) — e que, de modo geral, colocam o movimento dentro de um contexto psicoterápico. Na abordagem labaniana, o contexto predominante é pedagógico e artístico. FERNANDES (2002:

24) aponta extensa lista de discípulos e continuadores do trabalho de LABAN na Europa, EUA e Brasil, além dos profissionais brasileiros recentemente formados no método labaniano. Meu contato com o método de LABAN se deu através das aulas de Maria DUSCHENES (MOMMENSOHN E PETRELLA, 2006: 17-20), em São Paulo, pioneira dessa linha de trabalho no Brasil, a quem sou profundamente grata pelos ensinamentos preciosos.

A minha proposta busca realizar uma integração das duas linhas de pensamento – JUNG e LABAN – com ênfase nos aspectos psicológicos *criativos*, derivados do contato com a *dimensão arquetípica* da dança. Para isso, me utilizo da linguagem simbólica da alquimia, segundo a visão junguiana, para situar o movimento e suas qualidades dentro de um referencial poético: os quatro elementos.

Assim, esse texto se propõe a desenvolver ideias que possam proporcionar um arcabouço teórico e servir de fundamento para a atividade expressiva com o movimento.

Aproveito, ainda, para lembrar com gratidão todos os que colaboraram com a construção desse trabalho, principalmente os participantes dos grupos que, com seus relatos, proporcionaram inspiração valiosa para o aprimoramento da prática. Além de Maria DUSCHENES, quero também agradecer de modo especial o apoio que Pethö SANDOR dedicou à minha tentativa de trabalhar com o movimento dentro de uma perspectiva inusitada para a época (início dos anos 80). Agradeço também a contribuição inestimável do pensamento oriental através do aprendizado teórico e prático do Taoísmo e do *tai chi chuan* ministrado por Mestre Liu Pai LIN.

Citar todos os que partilharam dessa experiência seria quase impossível, mas com certeza todos estarão presentes ao longo do texto, como estiveram ao longo desses anos, que agora me proponho a compartilhar com novos amigos que porventura se interessem por esse trabalho.

No primeiro capítulo, faço uma apresentação sobre o que eu entendo por Movimento Expressivo. No segundo capítulo, vamos percorrer brevemente alguns referenciais teóricos que tocam na questão do movimento e fornecem ideias interessantes para reflexão e ampliação do tema. A seguir, no terceiro capítulo, o foco da exposição se concentra nos fundamentos básicos do trabalho através da visão da Psicologia Analítica de C. G. JUNG e da Arte do Movimento de R. LABAN. Nos capítulos seguintes, é feita a união da perspectiva junguiana e labaniana através da linguagem alquímica dos quatro elementos. A alquimia é vista como um referencial de orientação para a imaginação criativa do movimento e como um símbolo do processo de transformação que ocorre tanto na matéria-corpo quanto na alma-psique, fazendo a ponte entre a visão de JUNG e LABAN através da linguagem arquetípica e simbólica.

I

MOVIMENTO EXPRESSIVO

A dança é uma das formas mais antigas de comunicação criativa do homem. Ela tem uma peculiaridade que a diferencia de outras formas de expressão, que é o fato de ela existir sempre no presente. Ela é criada e recriada a cada instante. Durante sua execução, não há divisão entre o criador e a criação. Tudo se realiza dentro e através do dançarino. O instante poético da dança remete a uma vivência de eternidade. Essa dupla natureza da dança, que compreende a fugacidade do instante que passa e que também nos remete a uma dimensão atemporal, abre a possibilidade de contato com níveis mais profundos de vivência e visão criativa da existência.

O Movimento Expressivo é uma forma de trabalho corporal que busca ampliar a consciência e o autoconhecimento ao retomar o caráter ancestral da dança: o contato com o mistério da vida. Busca-se redescobrir e vivenciar essa dimensão no momento em que o dançarino desaparece e a dança continua, ou seja, a experiência de si mesmo a partir do plano impessoal, arquetípico.

Esse trabalho surgiu em resposta a uma necessidade pessoal de encontrar uma forma de expressão que desse prioridade à criatividade da psique e colocasse em destaque, principalmente, o seu *potencial poético*, ou seja, a capacidade humana de espanto e maravilhamento perante a vida. Esse potencial é o responsável pela construção de novos significados a partir da capacidade de desvelar

outros mundos e não apenas de explicá-los racionalmente. Como bem diz Octavio PAZ:

A poesia é conhecimento, salvação, poder, abandono. Operação capaz de transformar o mundo, a atividade poética é revolucionária por natureza; exercício espiritual, é um método de libertação interior. A poesia revela este mundo; cria outro (1982: 15).

Assim, o Movimento Expressivo quer despertar a percepção da dança como uma vibração, uma energia que está presente na consciência do corpo e que se estende desde as nossas mais íntimas emoções e sensações até o movimento dos astros no universo. O aspecto central do trabalho focaliza a percepção do movimento como um diálogo contínuo entre os opostos vitais. Como no verso de T. S. ELIOT (1963: 204): “... um vaso chinês, movendo-se perpetuamente em seu repouso”.

O pressuposto básico dessa proposta é a concepção do ser humano como um todo orgânico integrado, sem as separações clássicas de corpo e mente. As manifestações físicas e psíquicas são encaradas como formas diferenciadas de expressão da mesma energia vital. O diálogo criativo, através do aspecto lúdico da dança, se revela, sobretudo, pelo desenvolvimento da compreensão simbólica das imagens, sentimentos e sensações que acompanham o movimento espontâneo.

Enfim, o objetivo maior desse trabalho é despertar a consciência da unidade corpo-psique, o *corpo poético*: uma realidade viva, complexa, dinâmica, em constante mutação, forte o suficiente para suportar a tensão dos opostos, dos paradoxos vitais e a partir deles criar novos significados.

1. Características formais

O trabalho pode ser realizado em grupo ou individualmente. No entanto, o caráter gregário da dança faz com que o trabalho em grupo seja mais potente e estabeleça com maior facilidade a expressão lúdica e criativa.

A frequência dos encontros é de uma vez por semana, com cerca de uma hora e trinta minutos de duração, por um mínimo de três meses.

A estrutura formal é como uma moldura que atua como um referencial de acolhimento para as vivências.

a) Inicia-se o trabalho com um “aquecimento”, que envolve atividades como: caminhar, correr, saltar, alongar, respirar etc., trazendo a atenção para o corpo e se preparando, tanto corporal quanto psicologicamente, para a observação de si mesmo no aqui-agora. Vários exercícios de concentração da atenção, de relaxamento, de equilíbrio energético são propostos para criar um clima interior adequado, um *silêncio interno*, no qual seja possível um afastamento progressivo das preocupações, distrações, julgamentos e críticas comuns ao nosso cotidiano e, concomitantemente, se realize uma abertura para a vivência simbólica.

b) Em seguida a essa preparação começa o trabalho com o Movimento Expressivo propriamente dito. São sugeridos movimentos que envolvem as quatro qualidades de movimento de LABAN (peso, fluidez, espaço e tempo), expressas poeticamente pelos quatro elementos e quatro operações alquímicas (*terra-coagulatio*; *água-solutio*; *fogo-calcinatio* e *ar-sublimatio*) e análogos às quatro funções psíquicas de JUNG (sensação, sentimento, pensamento e intuição). Os “movimentos-terra” buscam a vivência do corpo em sua densidade e presença concreta. Os “mo-

vimentos-água” acrescentam fluência, flexibilidade. Os “movimentos-fogo” expressam a apropriação do espaço e os “movimentos-ar” trabalham com a dimensão temporal.

A orientação a partir dos quatro elementos é só um ponto de partida, como uma espécie de estímulo catalisador ou facilitador, para que cada pessoa desenvolva sua própria criação livre de movimentos. Isso se torna evidente quando se percebe que, apesar de a indicação ser a mesma para todo o grupo, as reações dos participantes, tanto corporais quanto psíquicas, revelam-se sempre diferentes. Em mais de vinte anos de experiência com os grupos, nunca observei uma única resposta semelhante ou repetitiva.

Os movimentos são realizados de olhos fechados ou semicerrados, para facilitar a concentração na percepção das imagens, sentimentos e sensações que surgem durante a dança e também para favorecer o envolvimento afetivo com esses elementos. Isso também ajuda a diminuir a atitude crítica e comparativa em relação a si e aos outros participantes.

Assim, a cada encontro são trabalhados, em *circulatio*, os quatro elementos de modo a promover uma integração fisiopsíquica que abra espaço para a vivência do corpo poético.

c) Depois de terminado o trabalho com o movimento, é solicitado dos participantes que registrem suas vivências por escrito e, em seguida, durante a semana, observem possíveis ocorrências (sonhos, pensamentos, intuições etc.) que possam ampliar suas experiências.

No encontro seguinte, antes de começar o “esquentamento”, sentamos em círculo e compartilhamos aquilo que foi vivido na semana anterior. Esse momento é de máxima importância, porque nele se estabelece o treinamento da escuta de si mesmo e do outro e também a prática da

comunicação das próprias imagens, sentimentos e sensações. Aqui, ocorre a sedimentação das vivências e a corporificação dos significados que emergem dos movimentos.

Essa conversa também é importante para que todos se beneficiem da riqueza das experiências de cada participante do grupo e para que seja possível o desenvolvimento da compreensão simbólica, pelo treino de narrar numa linguagem verbal o que foi vivido corporalmente. Passar de um registro vivencial para um registro descritivo é crucial para fixação da experiência na consciência.

A escuta do grupo funciona como fator de acolhimento e fertilização das experiências. Em nossa vida diária, somos “visitados” constantemente por imagens, sensações e sentimentos que normalmente passam despercebidos, ou, se percebidos, não são devidamente valorizados. Isso muda com a prática grupal, que proporciona a conscientização de que essas experiências, ocorridas no encontro e na vida cotidiana, são relevantes, além de serem absolutamente diferentes para cada membro do grupo. O seu relato desperta surpresa, interesse e curiosidade e gera uma nova atitude, mais reverente, perante a própria vida interior.

Outro dado importante é que as imagens e experiências não são interpretadas, mas simplesmente descritas e seu sentido emerge da própria descrição. Percebe-se que, ao longo do tempo, os relatos vão formando um padrão de significado relevante para cada indivíduo e para o grupo, não na base de “opiniões” e julgamentos (os “achismos”), mas na simples ação de descrever, relatar e compartilhar o vivido.

Os relatos são como breves histórias do mundo interior, produtos da imaginação criadora. Ouvir e ser ouvido, sem críticas e interpretações, preserva o encantamento, a magia das vivências, criando um vaso alquímico grupal formado por cada “vaso” individual. Toda a experiência,

constituída pelo dançar junto, contar e ouvir as histórias, nos remete à nossa memória ancestral, ao mundo dos mitos que eram criados e transmitidos oralmente desde o início dos tempos, e que ainda ecoam nas camadas mais profundas da nossa psique moderna.

Assim, com esse trabalho, acrescentamos ao pensamento dirigido, ao raciocínio lógico que nos orienta em nosso cotidiano, também o pensamento imaginativo, simbólico, que fornece um outro modo de perceber a vida: o modo poético, mítico, que nos conduz ao tão necessário reencantamento do mundo.

O Homem se movimenta a fim de satisfazer uma necessidade. Com sua movimentação tem por objetivo atingir algo que lhe é valioso.[...] Entretanto, há também valores intangíveis que inspiram os movimentos (LABAN, 1978: 19).

A partir dessa estrutura simples de trabalho se desenvolve uma experiência extremamente rica da imensa criatividade do ser humano. Isso porque, na sua maioria, as vivências estimuladas pelo movimento provêm das camadas do inconsciente profundo, ou *psique objetiva*, isto é, experiências que se situam além da subjetividade egoica. Essas são as experiências que realmente têm o poder de transmutação e ampliação da consciência, porque nos liberam do “abafado” clima da experiência pessoal, para uma visão mais ampla dos vastos domínios da experiência humana, em interação com o outro e com o mundo (VON FRANZ, 2000: 9-10).

NIETZSCHE, FOUCAULT, DELEUZE, filósofos da modernidade, também buscaram ampliar a noção do indivíduo como um feixe de forças, como um campo de possibilidades, sempre aberto às mudanças criativas.

Dizer algo em nome próprio é muito curioso, pois não é em absoluto quando nos tomamos por um eu, por uma pessoa