

O ENCONTRO: UM ESTUDO SOBRE A INTIMIDADE NOS PROCESSOS DE TRANSIÇÕES SOMÁTICAS NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA FORMATIVA DE STANLEY KELEMAN

Data de aceite: 03/04/2023

Denise Passos

Fundadora e Coordenadora dos Diálogos Formativos® – estudos e supervisão – SP. Terapeuta corporal – Ágora Centro de estudos Neo-Reichiano – SP. Professora no Curso de Psicologia e Anatomia Sensível – módulo da formação Body Mind Movement Brasil. Membro do grupo de profissionais do Centro de Psicologia Formativa® do Brasil – RJ. Diretora da Universidade da Fásia – estudos e práticas de movimento e saúde somática

Ao meu querido avô Filomeno Passos por dedicar-se aos nossos encontros, que preencheram meu coração de palavras, imagens e movimentos. As estruturas de nossos encontros fundaram minha forma de contar histórias e pesquisar as relações humanas, com um olhar repleto de sentimentos, linguagens e ações. Foi com este olhar que me encontrei com o legado de Stanley Keleman.

RESUMO: O estudo que se segue fala de **como** podemos viver uma vida pessoal e não sermos tomados por nossos impulsos

e por padrões de respostas que não fazem mais sentido serem repetidos. A **intimidade somática** é uma organização, uma estrutura, uma forma que se organiza na prática formativa dos micros movimentos, micro ações que conferem a formação de um gradiente de experiências sobre como respondemos internamente aos acontecimentos e como comunicamos nossos sentimentos e pensamentos e ações em nossas relações dentro de nós mesmos e com o mundo. Viver uma vida pessoal é aprender, experienciar e influenciar as **respostas organizadas**. Processo vivo de formar entre estruturas estabelecidas e emergentes que conferem ao organismo seu contínuo crescer ao longo de uma vida. Estamos sempre terminando algo, gestando algo ou começando algo novo; estas experiências e comportamentos formam nosso processo formativo. Para crescer o organismo organiza respostas motoras, emocionais e corticais, que organizam funções de inchar para estender e recolher, para compactar, conferindo vários graus de maleabilidade e firmeza. Estar próximos de nossas respostas somáticas nos confere personalidade, através de organizar o contínuo de conexões neurais e motoras. A auto influência no uso do **EMCV** –

ESFORÇO MUSCULAR CORTICAL VOLUNTÁRIO nos permite organizar micro variações em nossa experiência, gerando diferentes graus de tônus, micro ações em um tempo de experiência alongado, que produzem novas sinapses, novos registros corticais sobre como funcionamos e como podemos responder aos acontecimentos. Uma vida pessoal é uma vida criativa, poética, autogerida, auto influente, onde aprendemos com nossas experiências ancestrais e herdadas a construir novos futuros. Somos herdeiros de nossas histórias familiares e de nossas estruturas ancestrais, continuamente construindo novas formas.

PALAVRAS-CHAVE: Intimidade somática, Transições somáticas, EMCV-ESFORÇO MUSCULAR CORTICAL VOLUNTÁRIO.

1 | INTRODUÇÃO

A vida tem suas leis de organização e cresce em relação consigo e com o ambiente onde se forma. Este crescimento acontece para dentro e para fora das fronteiras que dão limite ao organismo. Um processo em camadas de organização que confere, ao organismo, a propriedade de seguir formando, da concepção à morte. A vida humana segue sua ordem de complexidades, expandindo, pausando sua expansão e organizando uma volta, a desorganização da expansão e o recolhimento. Entre superfície e interioridade, vamos formando respostas somáticas, comportamentos que contêm respostas cognitivas, musculares e emocionais. Esta complexa rede de relações, voltadas para a interioridade e para relações que chamamos de nosso self, coordena nossa forma pessoal de estar no mundo. Imprimimos nosso tom pessoal com nossos ritmos, atitudes e vínculos, afastamo-nos e nos aproximamos de nós e dos outros com estilo próprio, atendendo à nossa necessidade de nos mantermos conectados e pulsáteis. Quando perdemos nossa capacidade pulsátil, por excesso de expansão ou de recolhimento, podemos endurecer; compactar; perder forma ou ficar tomados de excitação, suprimindo nosso senso de si.

Estamos sempre deixando algo, gestando algo ou formando algo ao longo de uma vida. É assim que a vida constrói seus espaços de crescer e amadurecer. A desestabilização do formado gera novas conexões dentro e fora do organismo, novas respostas somáticas, novos desafios de formar. Este processo contínuo e incessante move-se entre maleabilidade e firmeza, permeabilidade e espessamento, mais instabilidade e mais estabilidade, formando e desorganizando comportamentos. Ao mesmo tempo em que organiza novas sinapses e mapas neurais, organiza nossa biblioteca somática, nossas memórias motoras de ações, emoções e imagens dando significado e sentido às nossas experiências.

As experiências e comportamentos ao longo de uma vida formam nossa subjetividade, nossos modos de ser que constituem nossas formas de sentir, pensar e agir no mundo. A resposta evolutiva, com o surgimento do córtex, conferiu ao humano, além da capacidade de registrar suas experiências, o poder de influenciar e modificar suas respostas a partir de sua vontade. Na ação volitiva, o córtex e o corpo estão intimamente ligados, conversam cognitiva e muscularmente. Podemos influenciar muscularmente nossas respostas, criando

variações de pressão e esforço e, dessa forma, gerando novas sinapses, novas conexões, novas respostas. Podemos escolher como responder aos eventos, salvando novos comportamentos ou reeditando os já organizados.

O EMCV - Esforço Muscular Cortical Voluntário é um modelador de nossas respostas somáticas, criando voluntariamente esta função do organismo de auto regulação e organização dos comportamentos. O EMCV influencia, com diferentes graus de pressão, o modelo muscular do comportamento organizado. Novas sinapses acontecem e novas conexões neurais constroem imagens, ações e marés de emoções, conectando-nos e dando sentido à experiência. É um ir e vir em graus de intensidade; dos macros atos, que organizam o comportamento geral, aos micros atos, que organizam pequenas variações de intensidades e aproximações finas e delicadas das nossas formas; pequenas variações de organização que nos tornam íntimos de nosso processo. Quadro a quadro vamos indo e vindo. Os micros atos possibilitam muitas distinções entre uma forma e outra, entre um grau e outro, entre respostas da superfície do corpo e de sua interioridade, entre a fala do coração e a do córtex, entre as respostas das vísceras e as imagens.

A intimidade somática fala desta experiência dos micros atos. Ao trabalharmos de forma lentificada, vivendo cada pequena variação de nossa forma, tomando um tempo para experienciar e receber nossas respostas, tornamo-nos íntimos da forma como respondemos a nós e aos outros.

Nas próximas linhas, vamos organizar um conhecimento experiencial que nos convida a conhecer nossos processos de mudança e como podemos influenciá-los, tornando-nos íntimos de nossas respostas somáticas. A intimidade somática, como mestra do processo de transições, tem no EMCV o caminho para a construção de uma vida pessoal, de uma pessoa formativa.

2 | INTIMIDADE SOMÁTICA: TEMPO ALONGADO DE EXPERIÊNCIA

Nossa jornada, em nosso processo vivo, fala das nossas organizações de estruturas celulares às experiências que se organizam em comportamentos, e que vão dando o tom de nossa presença no mundo, para dentro de nós mesmos e em nossas relações. Somos um processo metaestável, que estabiliza comportamentos, memórias motoras que dão forma às nossas formas de pensar, agir e sentir, e novas formas que vão se constituindo a partir de nossas experiências. Estarmos sensíveis às nossas respostas de organização nos dá uma atitude presente em nossas vidas, possibilita-nos tomarmos nas mãos nosso processo e torná-lo pessoal.

A intimidade adulta é uma aproximação de nosso processo, uma forma de nos conhecermos e podermos gerir nossas transições somáticas. Não escolhemos o rio da vida; podemos formar o barco para percorrer, com seu leme e suas velas, que pode conversar com os ventos e as marés, que pode diminuir e aumentar as velocidades com que percorre

as correntes, que pode atracar à noite ou nas tempestades e que pode correr livremente em suas águas límpidas. Pode ainda deslizar na superfície e tocar com seu fundo as águas profundas.

“A intimidade é uma permeabilidade úmida do corpo, experimentada como uma maré morna de sensação, sentimento e intuição. Esta maré morna nos conecta com outras pessoas e conosco.”

(KELEMAN, 1999 – p.01)

A vida expande e contrai em um pulso contínuo herdado que organiza experiências voltadas para dentro e para fora. As propriedades contráteis de extensão e recolhimento dos tecidos organizam a função contrátil, inchando o organismo e em seguida recolhendo; inchar para estender e recolher para compactar. Importante podermos aproximar nossa experiência corporificada das diferentes qualidades destes pulsos, regendo nossas marés pulsáteis e encontrando suas congruências.

“[...] ambas as funções inchar para estender e recolher para compactar existe um ponto onde ocorre uma reversão, uma zona de transição onde motilidade e densidade, porosidade e rigidez existem ao mesmo tempo e no mesmo lugar. Esta zona de transição é um lugar pausado do pulso, uma micro biosfera dentro do organismo, uma zona de motilidade concentrada onde vários eventos estão acontecendo: expansão, inibição (lentificação, reunião e pausa), e reversão.”

(KELEMAN, 2006 – p.1)

Tornar nosso processo pessoal é poder influenciar nossas respostas e criar, entre nosso processo inato de expansão e recolhimento, um lugar de transição que contenha as múltiplas realidades. Formamos uma dimensão corporificada herdada e pessoal e chegamos neste ponto de transição, onde experimentamos ondas celulares, moleculares, elétricas e químicas de excitação. Neste momento, lidamos com o ainda não formado, o que está em trânsito de formar, com um estágio mótil/poroso, com o desconhecido que irá se revelar em seu processo metabólico, onde o organismo forma a si mesmo. Estarmos próximos de nossas transições, acompanharmos influenciando nossas respostas, criando vários graus de intensidade tônica e lentificando nossas respostas, organizam novas sinapses, novas organizações neuromotoras e novos mapas neurais, novos comportamentos. A intimidade de nosso processo de formar nos aproxima de nossa criação e nos permite acompanhar nossas respostas somáticas.

“O Esforço Cortical-Muscular voluntário - ECMV organiza padrões somáticos emocionais altera nossa Gestalt experiencial e faz crescer um mundo pessoal.”

(KELEMAN, 2006 – p.03)

Tornar-nos íntimos de nosso processo vivo e de suas mudanças somáticas é uma atitude pessoal, e depende de nossa vontade de agir sobre nossas próprias respostas herdadas e aprendidas/formadas, ao longo de nosso crescimento como adultos.

É um compromisso com nosso processo de formar, é uma alegria de poder intensificar e desorganizar padrões organizados. É uma resposta evolutiva que nosso córtex organiza: a auto influência. O corpo conversando com seu cérebro e seu cérebro conversando com seu corpo, a intimidade somática, a criação de uma vida pessoal auto influente e autodeterminada. A prática diária da auto influência fortalece as relações com as formas já organizadas e com o nosso passado, nossas respostas presentes e as formas futuras, em relação direta com nossas heranças ancestrais, familiares, com o planeta e a biosfera e com as relações amorosas. Viver uma vida íntima exige uma decisão pessoal, uma ação volitiva sobre o processo de formar. O esforço se faz no sentido de tomar nas mãos as respostas e aprender, com nossas próprias heranças e experiências, novos modos de responder aos acontecimentos internos e externos. Mergulhar no universo do desconhecido do organismo e das relações convida a lentificar as ações e a organizar uma receptividade empática, calorosa que acolhe, interessa, estimula aos desafios e se alegra com o ato de aprender com a própria experiência.

Conhecer a si mesmo a partir do próprio interior. A arquitetura dos espaços internos envolve uma relação dinâmica com a própria vitalidade.

- COMO posso viver a vitalidade que está disponível em mim?
- COMO posso formar algo com ela?
- Quanto eu quero compartilhar da minha vitalidade? Quando? Com quem?

Viver a intimidade com nosso processo formativo nos nossos macro e micro atos dá uma dimensão pessoal e a experiência de sermos mais donos do nosso processo formativo. É experimentar a liberdade de existir em nosso próprio corpo e em nossas relações. Podemos influenciar como respondemos ao nosso encontro com o outro e conosco. Os estados móteis, porosos, rígidos e densos nos acompanham em nosso processo de formar. Existem tecidos velozes nas interações bioquímicas (motéis); estados de velocidade menores e maleabilidade porosa, com um pouco mais de duração (porosos); estados de rigidez com mais firmeza e forma mais confiável (rígidos); e a compressão, e a estabilização de comportamentos habituais e reflexos (densidades).¹

Assim temos o habitual em nós, o que foi herdado e as possibilidades. A intimidade como mestra do processo formativo nos guia na direção de uma vida pessoal, uma vida formativa. O processo de auto investigação somática está ancorado em nossas ações, no COMO respondemos às nossas experiências no padrão de ação e comportamentos organizados. A identidade e o senso de personalidade estão diretamente organizados no que fazemos e no que estamos cultivando em direção ao nosso futuro de formar.

Poder organizar respostas aos desafios de uma vida corporificada, que vão além dos nossos impulsos evolutivos de fazer crescer a vida, é poder pessoalizar e desenvolver a vida do corpo. Implica em podermos conhecer-nos em nossa interioridade, formando

1 *Notas de aula do curso: Psicologia Formativa - RJ – Coordenação Leila Cohn - 2015)

intimidade com nosso processo vivo.

“A intimidade permite ao soma sentir suas ondas rítmicas de excitação e sua responsividade emocional. A intimidade somática é um agente formativo da evolução contínua de cada pessoa. Permite o reconhecimento do momento presente, o tempo elástico de um passado criado e uma forma presente sendo incubada com uma promessa desconhecida do aparecimento futuro de amanhã.”

(KELEMAN, 2014 – p.23)

A intimidade é uma forma corporificada, uma experiência somática que traz um conhecimento que emerge de nossos próprios tecidos. Segundo Stanley Keleman, é uma estrutura anatômica organizada, porosa-rígida. Um conhecimento do corpo estando dentro de, contido por algo maior que si mesmo e também um conhecimento do corpo como continente e gerador de um self pessoal. (Keleman,1999). A intimidade é a mestra do processo formativo, guia-nos perceptiva e muscularmente em nossas respostas somáticas. A maleabilidade receptiva conversa com a capacidade herdada do corpo de formar e estabilizar suas fronteiras, de dentro para fora e de fora para dentro, e responder aos acontecimentos com uma escolha, um tom pessoal. O corpo conversa com seu cérebro e o cérebro do corpo conversa com seus próprios mapas neurais e com seu corpo, em um sistema de *feedback* e *feedforward*, onde as informações e impulsos formam correntes excitatórias e marés pulsáteis, que vão dando forma íntima ao nosso processo somático.

Stanley Keleman diz:

“O córtex humano possui a habilidade única de gerar, receber e transmitir padrões excitatórios e refletir e reentrar neles, para fazer mapas dentro de mapas neurais e comportamentos. Essa habilidade para reflexão e associação é a ponderação das experiências em um padrão excitatório pulsátil de um retorno e um adiantar-se, avançar. É um processo de informação e formação em um nível micro e macro que gera intimidade do corpo consigo mesmo em um drama formativo de criação de novos comportamentos, valores pessoais e satisfação”.

(KELEMAN, 2014 – p.23)

O processo corporificado, organizado em suas camadas cognitivas, emocionais e de ação, está diretamente relacionado ao diálogo interno, onde as ações musculares corticais são autoformadas e íntimas com o próprio formar. Assim aprendemos como criar novos comportamentos e memórias e a formar a própria narrativa, nossa história corporificada pessoal e nosso presente autobiográfico. As transições somáticas nos falam dos finais, das consistências motéis e maleáveis das transitoriedades de nossas formas e das formas recém- formadas. As ondas de futuro de nossas formas são imprevisíveis e num tempo não cronológico e atemporal; as formas futuras têm uma porosidade corporificada mais palpável e sensível, o suficiente para avançar e buscar realizar estabilidade. A interioridade somática contém a narrativa de uma existência interna pessoal e da ancestralidade, e a intimidade implica na habilidade de ser contido e reflexivo. Um voltar-se sobre a própria

interioridade, recebendo seus estados somáticos auto-organizados, fornecedores de uma camada protetora para formar respostas viscerais, emocionais e corticais que moldam a conexão entre passado, presente e futuro.

Segundo Stanley Keleman, a dimensão da intimidade adulta traz o futuro e o reconhecimento de uma dinâmica interna somática de um padrão excitatório neural e emocional poderoso. Os eventos somáticos impulsionam a intimidade do corpo consigo mesmo e são fonte e nutrição para formar uma vida pessoal profunda. (Keleman, 1999). A interioridade abriga sua pulsação ancestral profunda como uma onda pulsante de uma existência não verbal, uma maré crescente, uma motilidade espessa e profunda. Uma experiência atemporal, um padrão pulsátil em camadas. Um aumento na experiência de aprofundamento e uma intimidade sentida. A excitação e a surpresa sobre novas formas somáticas trazem a maleabilidade e uma intimidade imediata que chama respostas mais profundas, iniciando um novo processo formativo, informando novas camadas de corporificação em direção ao futuro. A onda pulsátil que anuncia o futuro segue formando, trazendo mudanças anatômicas, um pulso poderoso e denso permeando os tecidos, formando um instante estendido.

A visão funcional proposta por Stanley Keleman traz a dimensão de um self pessoal cortical e o incondicionado instintual. Uma visão sagrada e secular, um self maior e mais profundo com a função de cumprir seu destino no mundo.

“Nascer é uma promessa, uma chance de realizar a própria forma interna da melhor maneira possível no aqui e agora. Esses princípios guiaram meu trabalho e meus ensinamentos. Eu darei o maior valor a ser receptivo às ondas de um pulso ancestral mais profundo conversando com um self mais jovem em formação, cada um contribuindo com o outro sobre o passado do soma, seu presente estendido e as formas amadurecidas adiante.”

(KELEMAN, 2014 p.26)

O trabalho formativo de *Stanley Keleman* nos traz uma experiência de ondas pulsáteis que envolvem o organismo como um todo, e geram sentimentos e memórias. Formas passadas de intimidades somáticas conversam com formas motoras presentes, informando e formando. Ao mesmo tempo, organizo novas experiências de corporificação, uma forma mais velha recebendo novas camadas. A ideia da **reentrância gastrulatória concebida por Stanley Keleman no Artigo: Somatic Intimacy: Being and Knowing (2014)**, fala deste diálogo entre as formas passadas e presentes, conexão de memórias motoras comportamentais e formas futuras emergentes.

“O padrão pulsátil de intimidade - Eu era então, e sou agora, essa onda familiar e desconhecida, essa intimidade interior do meu adulto presente conversando consigo mesmo sobre uma estrutura em mudança”.

(KELEMAN, 2014 – p.26)

A intimidade somática requer estados de contenção e reflexão, a auto-organização

de experiências de formar nas interações viscerais, emocionais e corticais que moldam a interioridade. O corpo formativo tece sua própria história entre o passado, presente e futuro. O encontro entre o corpo herdado e formado e o corpo pessoalmente formado organiza o reconhecimento de uma dinâmica interna. A intimidade do corpo com suas experiências alimenta a formação de uma pessoa mais profunda.

3 | A AUTO INFLUÊNCIA COMO O CAMINHO PARA UMA VIDA PESSOA. O EMCV: ESFORÇO MUSCULAR CORTICAL VOLUNTÁRIO

A intimidade como guia do processo de transições somáticas é uma construção voluntária, um experienciar sobre suas próprias respostas somáticas e poder influenciá-las para formar novas respostas.

O EMCV, criado por Stanley Keleman, é uma função, relacionada a como nós nos usamos em nosso processo de formar respostas: cognitivas, emocionais e musculares, ao longo de nossas vidas e no caminho para a intimidade somática. É uma função na qual o organismo usa a si mesmo e responde às suas experiências para continuar formando.

O uso do EMCV - esforço muscular cortical voluntário implica em um ir e vir na nossa forma muscularmente organizada, experimentando variações tônicas, num gradiente de esforço que vai de graus baixos, médios a altos. A prática se organiza em passos, em uma dimensão de intensificação e desintensificação nos graus de respostas, um ir e vir fazendo mais graus da forma e menos graus na mesma forma, entre estados densos, rígidos, porosos e môleis. O desenvolvimento da forma implica em seu ato original de formar uma borda que contém a interioridade, os sentimentos e sensações, e que desenha as ações.

A prática do EMCV afeta a geometria e o tempo da forma, seu mundo intracelular. Cada padrão anatômico vai do macro ao micromundo. São transições entre os macros e os micros atos, no ir e vir corporificado do esforço para formar, entre atos voluntários e herdados.

“Eu posso dizer: Segure sua mão direita com sua mão esquerda, uma sobre a outra. Esta experiência de segurar sua mão de dentro, com uma intensidade e uma pressão, forma uma geometria de ação, a isso chamamos de macro ato, herdado e formado. Então digo a você faça pequenas variações nos graus de pressão e intensidade na mão de fora, veja como a mão de dentro responde a estas variações. Gire suavemente e em pequenos graus a mão de dentro. Vá fazendo pequenas variações e espere por suas respostas a cada uma delas. Estes são o que chamamos dos micros atos, ações voluntárias lentas de variações de esforço e intensidade que organizam diferentes geometrias somáticas. A formação da interioridade, o sentir, imaginar e pensar, acontece a partir de um padrão motor, emergem de um padrão locomotor. Um padrão neuromuscular que acontece no corpo e no córtex ao mesmo tempo. Quando fazemos variações muscularmente em nossa forma somática alteramos nossos mapas neurais, novas circuitaria, conjunto de pequenos mapas neurais, que organizam um mapa motor inteiro, começam a formar no nosso cérebro, mapeando novas ações. Cada diferenciação que faço através do micro

movimentos no uso do EMCV altera a circuitaria. O que mantém a circuitaria estável é a repetição motora.”

(KELEMAN, agosto - 2017)

Nossas ações estáveis têm padrões definidos de organização, mas estamos sempre tentando formar o novo. Com o uso do EMCV retardamos o padrão de desfazer uma forma; aparece um padrão incompleto, vou formando variações de graduações neste padrão incompleto, que se busca completar. Aumentamos a complexidade e a multiplicidade de nossas respostas, formamos mais camadas em nossa experiência.

Somos um padrão contínuo de partícula e onda. Onda e partícula formam um pulso. Se nos localizamos na partícula, não temos a experiência do percurso e da velocidade; se focarmos na onda, temos o percurso, mas não temos as especificidades. O processo da vida opera em nós, contemos algo que é maior do que nós mesmos. Somos ao mesmo tempo a experiência que contemos e somos contidos por ela. Cada pequeno grau, que organizamos em nossa experiência corporificada, é um mundo em si; o tempo todo de nossas vidas tem algo crescendo em nós, tem algo formando em nós. Diferenciar e dar mais corpo ao que estamos formando, forma nossa personalidade.

Quando organizamos uma ação, como agarrar algo, temos um macro ato, uma ação global inteira. Fazendo pequenas ações de desorganizar graus tônicos na ação de agarrar, **lentamente** desfazendo graus de esforço, menos esforço, estamos fazendo micro atos, micro movimentos. Dentro deste padrão grande, temos a chance de editar nosso padrão de tensão, o que requer esforço cortical. Operamos sentimentos, pensamentos e intenções. Remontamos um padrão organizado em micro passos, recebendo no córtex as respostas que organizamos, a partir do ir e vir nos graus de esforço e tensão. Editar o que desorganizamos e remodelar o comportamento, descobrindo níveis e as camadas da experiência e alterando suas respostas. Desta forma, construímos um mundo inteiro subjetivo.

Para Stanley Keleman, organizar algo **lentamente** é um evento muscular/neural no nível metabólico e de ações. Fazer lento não é fazer devagar, é influenciar uma intensidade ou alongar as respostas do tecido conjuntivo. Ao alterar em graus a intensidade das respostas, temos um espectro de níveis de ações, produzindo informações que sobem pelo sistema nervoso para o córtex, e então retornam para o corpo como sugestões de ações. Devagar quer dizer influência dentro do padrão de movimento, dentro da experiência que está acontecendo. As ações do modo reflexo são retardadas, temos uma série de eventos graduados, gradiente mais lenta da motilidade do comportamento. Aprendemos a influenciar diferentes tempos, pressões e tecidos de nossas mudanças.

“Gradientes lentos são o alicerce dos micros estados de excitação e experiência. O esforço voluntário usando as diferentes possibilidades gestuais da mão mobiliza respostas do corpo para formar a conversa quântica intra organizmíca entre a mão, o coração, o córtex e a experiência de

organizar significado e expressão. As mãos ensinam o córtex sobre pulsação e maleabilidade através da ampliação da plasticidade, contenção, flexão, torção e moldagem dentro do corpo e dos hemisférios corticais. "

(KELEMAN, 2017 p.02)

Fazer um punho é um ato reflexo, fazer um punho em quatro passos é influenciar os graus de intensidade e esforço, e ainda temos quatro formas diferentes de fazer um punho, quatro experiências diferentes. Quando desfazemos os graus de intensidade que organizamos, recebemos novas respostas e podemos desorganizar a anterior. Isso é diferente de controle, que é um comportamento binário entre inibir e agir; a auto influência é um gradiente de possibilidades com muitos graus de contração. Temos as duas possibilidades: a resposta de controle como comportamento reflexo e a auto influência como uma construção pessoal.

"Quando o interior do meu corpo estende a si mesmo para sua superfície, como em um sonho ou na pressa de uma experiência intensa, e especialmente na prática voluntária de formar a si mesmo (EMCV), traz para a ciência qualidades sentidas de permeabilidade e maleabilidade. Essas experiências do Processo Formativo ancestral do corpo acenam para as possibilidades criativas de seu córtex, chamando o soma a formar seus comportamentos. Quando aprendemos a cultivar essas oportunidades para intimidade somática, somos capazes de participar na criação da fluência de nosso próprio tempo pessoal de presente-passado-futuro e tocar os mistérios da autocriação e evolução".

(KELEMAN, 2014 - p.5)

3.1 O protocolo da prática formativa - a organização do Esforço voluntário e os Cinco passos

A prática formativa organiza uma poderosa relação entre as camadas pré-pessoal, pós-pessoal e pessoal de nossa existência. Aqui as mãos entram como protagonistas do processo de formar. O esforço voluntário ao usar as mãos, na prática dos cinco passos, oferece-nos a possibilidade de diferentes gradientes gestuais e acionam respostas somáticas no corpo todo

A mímica das mãos nos conecta diretamente com nossa interioridade, é o principal mecanismo para o organismo organizar sua intimidade somática na direção de uma vida pessoal. As mãos se desenvolvem como pequenos brotos a partir de nossa parede corporal e conversam diretamente com o córtex, que forma imagens a partir das dimensões e volumes das formas corporais, organizadas na mímica das mãos. O córtex aprende com as mãos relações espaciais, contato, pressão, intensidade e movimento; elas informam ao córtex sobre como funcionamos.

"As mãos ensinam o córtex sobre pulsação e maleabilidade através da plasticidade, contenção, flexão, torção e moldagem dentro do corpo e dos hemisférios corticais. "

(KELEMAN, 2018 – p.02)

O uso do esforço voluntário nos cinco passos com as mãos cria uma série de assimetrias cortical musculares, dando dimensão, volume e coesão à experiência.

3.2 O EMCV- Esforço Muscular Cortical Voluntário - Os cinco passos

A prática formativa dos cinco passos pode ser aplicada em qualquer situação de nossas vidas, tanto na resolução de problemas e desafios, como na resolução de conflitos internos. Na prática formativa, o cérebro é nosso maestro e o corpo, a orquestra.

Passo Um:

Organize um modelo muscular de sua experiência!

Passo Dois:

Como me uso muscularmente para organizar a ação desta experiência?

Intensificação da ação, do modelo muscular organizado.

Passo Três:

Como você vai desorganizando esta ação organizada nos passos um e dois?

Desintensificação da ação organizada no passo anterior.

Ir e Vir na pressão do padrão organizado.

Passo Quatro:

Como você recebe as respostas involuntárias?

Como você organiza a contenção de suas respostas involuntárias?

Passo Cinco:

Como recebo a nova forma?

Como aplico o que aprendi sobre minhas respostas somáticas?

3.3 O Tempo de uma história íntima. O encontro

Meu avô, homem do campo, que conhecia das plantações de café, das luas e dos ventos que traziam chuvas. A terra sob seus pés e a vastidão das fazendas e suas divisas. Para mim meu contador de histórias. As tardes eram calorosas, sentada à sua frente, embaixo do pé de manacá trazido de seu sítio quando migrou para a cidade. Ele desfilava suas histórias e meu olhar atento buscava capturar cada detalhe, os sons e as palavras desenhavam os cenários.

As imagens me preenchiam e começava a me relacionar com elas. Esboços de ações de personagens alegres, destemidos e misteriosos. As histórias animavam nossos corpos, um frenesi de movimentos, corridas, velocidades, curvas e retas. Ele as contava vivendo a cada passagem os personagens e os enredos, e convidava para que entrasse naquele mundo de experiências, sensações e imagens.

Tudo pulsava entre o carinho e a curiosidade, uma gentileza de encontro entre seu corpo maduro e minha infância. Desejo de encontrar ao final de cada tarde, ao final de cada história à espera da próxima. A confiança do reencontro e a certeza do olhar entre nós. Foram muitos os encontros, anos de encontros, tardes seguramente esperadas. Um

longo pulso se estende em mim no ir e vir entre o meu avô que existe em mim e as histórias que hoje ouço e conto... O meu tecer dos encontros comigo e com as pessoas e suas histórias. Uma experiência maleável e úmida me liga à minha herança, um calor profundo em um tempo alongado e contínuo anima minha adulta madura, onde antes cresceu minha criança. Parece que, à medida em que caminho em minhas idades, imagens e memórias destes momentos iniciais, em que aprendi com meu avô sobre a força dos encontros, revivem fortemente.

Minha pessoa formativa contém uma anciã, uma menina e sua mulher adulta; uma Gestalt pessoal que reúne a força da terra, das florestas, da lua, das plantações, do sol, das cantigas e das palavras.

“É neste pulso do meu viver que caminho no meu tempo, e em todos os tempos já vividos, em direção aos que virão.”

INTIMIDADE

As ações abrem clareiras
Inquietas, agitam o que a um segundo era conhecida.
Giro para dentro!
Caminho certo para o incerto
Mergulho no oceano quente das mudanças
Marés vibrantes e fluidas desenham os caminhos
Profundo, fundo o que não sei.
Do que não sei, vislumbro um saber.
As correntes fluidas de mim buscam condensar.
Condensadas flutuam, buscando a superfície.
De dentro para fora, giro!
Girada deixo as ondas emergentes desenharem o novo.
Onde ontem eu conhecia algo de mim.
(Denise Passos)

4 | CONCLUSÃO

No processo de transições somáticas, vivemos estágios móteis, porosos, rígidos e densos que necessitam de suporte e calor, para formar, e interesse e cooperação, para transitar entre o conhecido e o novo de nossas formas, nossos comportamentos e atitudes. A intimidade com nosso processo de transições é mais do que estarmos próximos.

É o gradiente dos pequenos gestos com que alongamos nosso pulso de presença e nossas respostas. Vamos formando um ambiente formativo, uma Gestalt de micro movimentos que nos possibilita receber nossas ações, receber as diferentes variações e, ao mesmo tempo, desenhar formas futuras. Nossas heranças, o que formamos e

nossas escolhas do formar pessoal contêm passado, presente e futuro, em uma dinâmica quântica de pequenos atos e os macros atos. Tornamo-nos arqueólogos de nossas vidas, experimentando e pesquisando nosso próprio processo. Mover-se empática e suavemente na experiência formada, influenciando o formado em diferentes graduações tônicas, até que um pulso longo, poroso e maleável abra espaço para receber novos olhares, novos toques, novas imagens e novos sentidos. Firmar o concebido e dar durabilidade, a partir de sua repetição, permite criarmos e recriarmos nossas respostas somáticas ao longo de nossas vidas.

O processo do formar voluntário é a prática formativa, que, com seu protocolo do EMCV – Esforço Muscular Cortical Voluntário influencia nossas respostas e cria variações, novas sinapses e novas conexões corticais e somáticas. A lentificação permite receber nossas novas respostas e torná-las pessoais. Este é um processo de micro movimentos, micro atos que dão suporte ao adulto que estamos formando. A auto investigação somática, aproxima-nos de nossas conexões anatômicas que sustentam o crescimento de nosso *self* pessoal. O ir e vir nas diferentes intensidades musculares organizam, em uma ação geral, micro movimentos que conferem intimidade ao nosso processo somático.

REFERÊNCIAS

Cohn, L. Transições Adultas, 1998.

Keleman, Stanley Formando o seu futuro: Gerindo transições adultas, 2006. Keleman, Stanley Entrando no mundo Quântico- A dinâmica Macro e Micro, 2017.

Keleman, Stanley Intimidade Adulta: é preciso tempo para experienciar intimidade- 1999.

Keleman, Stanley. Realidade Somática. EDITORA SUMMUS, SÃO PAULO, p. 13; 71 e 75, 1994

Keleman, Stanley Um método para auto investigação somática- 2007.

_____. Corporificando a experiência - Construindo uma vida pessoal. EDITORA SUMMUS, SÃO PAULO – Cap 3. 1995

_____. Maturity, Solitude, Intimacy – Essays in Formative Psychology – Center Press, Berkeley, California, p. 23, 25, 26 e 27- 2014.

_____. O corpo diz sua mente. EDITORA, SUMMUS- São Paulo, p. 26 e 28. 1996

_____. O desenvolvimento formativo do Esforço Muscular Cortical Voluntário – 2012. Centro de Psicologia Formativa – RJ, 2012

*Conferências com Stanley Keleman; realizadas no Centro de Psicologia Formativa RJ- sob a coordenação de Leila Cohn, Agosto/2017 e junho/2018.