

CORPO E PSIQUISMO

(* Este texto está dividido em duas partes)

Autora: Maria Adela Palcos

Parte 1

Sobre a importância do ritmo para recuperar e promover o equilíbrio psico-físico.

Inicialmente, vou citar alguns trechos de um artigo, escrito por mim, publicado na "Revista de la Asociación de Psicólogos", nºs 17 e 18. Dizia, então, que cada traço da personalidade se manifesta através de uma plástica; denominamos desta maneira uma atitude, um modo psico-físico de estar, de relacionar-se, que tem a vantagem, para o nosso trabalho, de ser visível a olho nu, porque está gravada no corpo. Cada plástica implica um modo de respirar, de perceber, de sentir, de pensar, de responder, de conhecer, etc. Disto se depreende que há uma grande quantidade de plásticas possíveis, tais como: expansiva, confiante, alegre, reflexiva, temerosa, vacilante, retraída, agressiva, distante, dentre outras.

Freqüentemente, observamos indivíduos que se fixaram em determinada plástica, correspondente a um momento de grande intensidade (aprovação, êxito, rebeldia, agressão, etc.) que não quiseram ou não puderam expressar, que deu origem, no corpo, ao que chamamos "trava"; esta postura que se fixou, traz como consequência o reativar e tornar crônicos estados emocionais com ela correlacionados.

As travas se localizam em zonas determinadas do corpo e podem ser vistas e apalpadas. Na raiz de sua formação, no corpo, encontram-se zonas de desvitalização, com alterações no tonos muscular, falta de irrigação, falta de força, etc. e, ainda, do ponto de vista da consciência, como zonas não reconhecidas do esquema corporal.

Para completar, assinalaremos, também, a existência de várias inteligências, ou centros, no ser humano que serão encarregadas de organizar, funcionalmente, a energia. Mencionaremos alguns:

- a) centro motor do movimento
- b) sexual
- c) vegetativo
- d) emocional
- e) intelectual

Neste sentido, creio que vivenciar e compreender os diferentes ritmos, destas diferentes inteligências que possuímos, às quais chamamos de centros de energia, seria uma forma de conseguir que se produza uma mudança real, a qual só pode ocorrer se, efetivamente, pusermos em ação cada um dos centros de forma mais livre. Para tanto, consideramos importante como primeiro passo, conseguir que o movimento surja do centro motor.

O que queremos dizer com isto? Trata-se de recuperar um grau de liberdade do movimento que,

em boa parte, se perdeu, devido ao tipo de vida que temos na cidade grande e do tipo de educação que recebemos, que é restritiva quanto as manifestações mais vitais de uma criança, como correr, saltar, trepar, gritar, brigar, balançar-se, etc., pois nas moradias atuais (em geral pequenos apartamentos) tudo isto é impossível.

Esta falta de liberdade, por si mesma, vai desenvolvendo travas nas crianças, as quais impedem um crescimento harmônico; temos articulações que não se movem, músculos que não se desenvolvem o necessário e ossos que, ao não serem tracionados por estes músculos, tão pouco adquirem a necessária extensão e força. Tudo isto traz, juntamente, a redução da confiança no próprio corpo e uma certa sensação de impotência difícil de ser erradicada, mesmo que, muitas vezes - através dos inúmeros meios que dispomos atualmente -, procuremos compensar a criança, dando maiores estímulos à sua fantasia ou inteligência, tentando que o centro intelectual supra uma carência que, em verdade, não pode suprir, porque corresponde a outros níveis de existência.

Creio que a recuperação da liberdade do corpo e da confiança no corpo são uma base muito importante para o sentimento de confiança em si mesmo e na vida, o que só pode ocorrer com incremento do movimento, ajudado por ritmos de grande potência, para que se alcance um ponto de maior intensidade energética do que aquela em que se formou a trava. Neste ponto teríamos a oportunidade de quebrar o condicionamento que se formou na infância e que descreveríamos como uma interferência do centro intelectual com os centros motor e emocional. Esta interferência de centros faz com que fique gravado, com relação a algumas atividades da criança, o "não devo" paterno como um sinal de perigo, que segue atuando por toda a vida sobre os movimentos, especialmente sobre os reflexos.

A idéia que sustentamos é que todo movimento se inicia, ou deveria iniciar-se, com um movimento reflexo. Quando se trata de um pequeno movimento, o simples reflexo pode realizá-lo; quando se trata de um movimento mais amplo, a respiração auxilia na expansão daquele pequeno movimento reflexo inicial. Aparentemente, este seria o movimento natural.

Estes movimentos naturais, em boa parte se perderam, porque alguns reflexos foram inibidos, em especial aqueles que respondem a uma idéia ou propósito. A manutenção daqueles reflexos que respondem, mais diretamente, ao instinto de conservação é mais fácil, como a retirada automática e rápida da mão quando se toca um objeto muito quente.

Diferentemente, vejamos o que pode ocorrer quando se trata do reflexo que inicia o ato de caminhar. Por exemplo: quero ir até um outro quarteirão para encontrar-me com alguém com quem vou realizar um trabalho; porém, esta pessoa tem um tom de voz que me recorda meu pai, em seus momentos de raiva; isto dá origem a um "não", possivelmente a nível inconsciente, e em conseqüência uma inibição do reflexo de caminhar, com a respectiva seqüela; para ir até lá terei que utilizar um potencial muito superior do que seria necessário em um caminhar natural e, portanto, vou realizar uma quantidade de contrações que irão consumir um quantum energético que estou retirando de outros aspectos de mim mesmo.

Pode ocorrer, também, que esta inibição, gravada a nível de reflexos musculares, seja a encarregada de reativar estados psíquicos infantis, por exemplo: me disponho a fazer uma viagem pela qual me sinto interessada, mas alguma trava, formada na infância, nas pernas, me dificulta realizá-la. Não há uma resposta direta (isto seria o reflexo) entre a idéia de ir e o conseqüente movimento da perna, de maneira que preciso recorrer a outras instâncias de mim mesma para reunir energia suficiente, vencer a trava e realizar o que me havia proposto.

Estes dois exemplos dizem respeito a casos onde as travas não eram demasiadamente profundas, pois, caso contrário, simplesmente não poderia realizar o que me proponho.

Neste sentido acreditamos que é importante resgatar os reflexos que ficaram inibidos. Para tanto, é adequado o uso de movimentos rítmicos que, por sua insistência, cheguem a romper os limites do próprio eu, enquanto imagem de si, incluindo o esquema corporal. Seria interessante que isto fosse visto, também, à luz da fisiologia e, para tanto faço um chamamento a todos que estejam interessados neste tema para que ele possa ser estudado com mais profundidade.