



BREVE DESCRIÇÃO SOBRE O TRABALHO QUE REALIZAMOS

(* Este texto está dividido em duas partes)

Autora: Maria Adela Palcos

Parte 1

Nosso trabalho baseia-se em algumas premissas que vou expor brevemente. Tenho certa resistência por iniciar enunciando premissas; na verdade, o aprendizado deste trabalho não começa assim.

Nossa abordagem da realidade faz-se de um ângulo intuitivo, sensível, o qual, a seguir, traduzimos para um nível intelectual, racional. Esta tradução é difícil, o resultado tende a ser pobre e ficamos com a convicção de que nesta passagem a essência do conhecimento é perdida. Porém, mesmo assim, tentaremos.

Postulamos que:

O ser humano é um ser energético que recebe, dá e transforma energia, constantemente. Está imerso em um universo energético, do qual só está separado pela sua pele, uma tênue separação ao nível físico, transpassada pelas diversas energias sem dificuldades, em um e outro sentido.

Sua razão de ser está indissoluvelmente ligada ao universo que o rodeia, e sua posição com relação a ele é de continuidade e não de contigüidade. A falta de consciência desta imersão no cosmos causa a sensação de vazio e solidão em que vivemos.

Esta continuidade ou interpenetração também ocorre de um ser humano para outro, indo até o ponto em que desejos e impulsos de um ser estejam mais relacionados com impulsos e desejos similares de outro do que com necessidades dele mesmo, manifestadas em outros níveis.

Isto leva-nos a outro postulado: o ser humano é uma pluralidade. Não tem uma personalidade, mas muitos personagens justapostos ou contrapostos e um eu central, ou essência, da qual raramente tem conhecimento, já que geralmente está afastado dessa posição central que lhe corresponderia, com o conseqüente descentramento que isto traz.

Poderíamos definir estes personagens como estruturas cristalizadas que, em conjunto, constituem o que chamamos de mecanicidade psíquica ou falsa personalidade. O processo de formação da identidade desenvolve-se tomando como eixo um destes personagens e não o eu central, o que distorce e limita as possibilidades humanas.

Cada personagem manifesta-se por meio de uma plástica. Damos esta denominação a uma atitude, a um modo psicofísico de estar e de relacionar-se, o qual tem a vantagem, para o nosso trabalho, de poder ser detectado simplesmente pelo olhar, pois está gravado no corpo. Cada plástica implica em um modo de respirar, perceber, sentir, pensar, responder, conhecer, etc. Disto depreende-se que há uma grande quantidade de plásticas possíveis, por exemplo: expansiva, confiante, alegre, reflexiva, temerosa, vacilante, retraída, etc.

É freqüente observar-se um indivíduo que se fixou numa plástica correspondente a uma experiência de grande intensidade (de êxito, de aprovação, rebeldia, agressão, medo, etc.), a qual por não poder ou não querer expressar naquele momento, desenvolveu no corpo, em correlação

com a experiência não expressa, o que chamamos de trava. Assim, a plástica fixada, em consequência, reativa e torna crônicos estados emocionais a ela correlacionados.

A trava localiza-se em determinadas zonas do corpo e podemos vê-la e apalpá-la com as mãos. Na sua raiz, temos: zonas de sobrecarga energética que se manifestam como rigidez, tensão, dor e até alguma enfermidade orgânica; zonas de desvitalização com alterações no tônus muscular, deficiência de irrigação, falta de força, etc. Do ponto de vista da consciência, ficam como zonas não reconhecidas do esquema corporal.

Complementando, assinalaremos também a existência de vários centros, no ser humano, encarregados de organizar funcionalmente a energia operante. Mencionaremos alguns: a) motor ou do movimento, b) sexual, c) vegetativo, d) emocional, e) intelectual. A estes poderíamos adicionar um centro emocional superior e um centro mental superior. Estão situados em diferentes regiões do corpo e, geralmente, verifica-se que a energia não se distribui igualmente entre eles, havendo a preponderância de uns sobre outros. Com frequência há interferências entre dois ou mais centros, o que perturba a função que lhes corresponde. Por exemplo: a interferência entre os centros intelectual e motor produz esta conversa mecânica, pomposa e sem substância que conhecemos bem, na qual as palavras são mais velozes que o pensamento. Outro exemplo: a interferência dos centros sexual e intelectual, que leva a uma veemência excessiva e à defesa apaixonada de uma idéia, paixão que falta à função sexual quando em uso.

O objetivo deste trabalho é que as pessoas liberem-se das suas travas, possam transitar pelas diferentes plásticas ou personagens, sem ficarem prisioneiras de nenhuma delas, Desta forma, desenvolvem no físico e no psíquico, os diferentes níveis ou centros, para alcançar sua plena integração, para deixar de ser um sujeito (escravo do que, mecanicamente, vai acontecendo) e passar a ser um indivíduo (unificado, não dividido).

Expressando com as palavras de um dos membros do Rio Abierto, que teve uma abertura de consciência: "Não é: me aconteceu tal coisa ... é eu passei por..., as coisas não acontecem, existem. Eu passo pelas coisas, entro e saio, transito. O tempo não passa, eu passo pelo tempo".

Para atingir estes objetivos, utilizamos diferentes instrumentos:

Ginástica-harmônica

Massagem

Dramatização

Trabalho com a voz

Plástica

Trabalho sobre si - dinâmica grupal

Meditação

Trabalhos manuais diversos

Convivência em contato com a Natureza

Hiperventilação

Passaremos a descrever, sucintamente, este instrumental:

1. Ginástica-Harmônica

É expressiva, respiratória. Trabalhamos em grupos mistos, utilizando música e técnicas de relaxamento. O grupo é dirigido por um instrutor que vai fazendo movimentos, imitados pelos participantes, organizados em círculo.

1.1. É imitativa, por que esta é uma maneira da aprendizagem do movimento realizar-se por meio do centro motor e não do centro intelectual, como é costume na nossa cultura. Há nisto, também, um entregar-se à plástica do outro, que produz um relaxamento interior muito grande e uma centralização da atenção. Em outros momentos fazemos uma interpretação livre da música e, em turmas mais avançadas, os próprios alunos dirigem o grupo, passando desta forma por três

experiências básicas complementares: a de conduzir, a de ser conduzido e a de nem conduzir nem ser conduzido.

1.2. É expressiva, por que consideramos que muitas das perturbações humanas têm sua origem na não expressão, ou na expressão parcial, de estados emocionais. Temos comprovado que desenvolvendo, com todo o corpo e toda a voz, aquela expressão que deu origem à fixação ou trava, pode-se descarregar a tensão acumulada e eliminar a fixação.

1.3. É respiratória, por que a respiração é a única função orgânica sobre a qual qualquer um tem acesso voluntário. Qualquer um, sem nenhum treinamento, pode acelerar, diminuir, deter por um momento o ritmo respiratório. Desta maneira, é uma via de conexão direta com nosso mundo orgânico, permitindo o conhecimento de regiões inexploradas em nós, porque o ar é um alimento para o ser humano e é importante que se possa determinar a quantidade e a qualidade que convém inalar a cada momento.

Mencionaremos alguns tipos de respiração: a clássica (baixa, intercostal e alta), conforme as zonas em que, predominantemente, localiza-se o ar; aquela relacionada à forma como se conduz o ar através das fossas nasais, que pode ser vital, emocional ou mental; e, finalmente, vale registrar que há um tipo de respiração para cada plástica, porque conforme respiro eu sou.

Com relação a isto é oportuno citar uma experiência, relatada por quem a viveu: "Faz aproximadamente 3 anos, logo após o falecimento de minha avó paterna, com a qual tinha uma relação afetiva muito especial, chamaram-me até sua casa, onde meu avô vivia só. Era a primeira vez que ia até lá, após o ocorrido. Tinha muito medo de enfrentar a situação e estava, verdadeiramente, angustiada. Durante o período da tarde tinha ido trabalhar no Rio Abierto e, na saída de um grupo, tive a oportunidade de conversar alguns minutos com Maria Adela, de contar-lhe o que estava se passando comigo. Ela me disse algo, aparentemente, muito simples, porém de suma importância, tanto naquela oportunidade como em outras. Disse para não me esquecer de respirar e que me lembrasse disso antes de entrar na casa.

Naquele momento tive consciência da postura física que havia adotado e com a qual, sem dúvida, haveria enfrentado a situação. Vi que não respirava, como se o medo me tivesse deixado sem alento. Em consequência, estava completamente oprimida na região do plexo solar e do esterno. Fiz o que ela me aconselhou e, apesar de evidentemente o episódio me provocar profunda tristeza, por tudo que este momento e este lugar significavam para mim, a tristeza não chegou a se converter na angústia terrível e esmagadora que havia começado a insinuar-se. A mudança da respiração provocou uma mudança psicofísica, alteração que experimento em muitas outras ocasiões. Como se em um primeiro momento o medo me cortasse a respiração, o que provoca um estado em que estou, mas não estou; vejo porém não posso olhar; não posso ir dos olhos para fora; é como se me deixasse ficar em um plano posterior, atrás de mim mesma. Ao mesmo tempo, é como se a situação me invadisse e passasse a não haver lugar para outro sentimento ou sensação que aquele provocado pela situação. O respirar de determinada maneira, me faz seguir adiante. É como uma alteração de plano, é sair fora, é tomar uma distância ótima em relação ao que ocorre. Posso participar de uma forma mais integrada de qualquer situação e maneja-la de maneira a não ser, desnecessariamente, prejudicada.

1.4. É de relaxamento, para que aprendamos a nos relaxar não só em repouso, mas na ação. Passar, rapidamente, de uma expressão para outra, de uma atitude para a atitude oposta - por exemplo, da raiva para afetuosidade -, requer um grau de relaxamento e ajuda a desmecanizar. Não há possibilidade de uma mudança verdadeira se, previamente, não houve relaxamento. Certas formas de respiração, acompanhadas de um relaxamento profundo, conduzem a níveis de consciência de enorme clareza e profundidade, que habitualmente não experimentamos, e permitem uma nova visão da realidade, de maior amplitude. Ligado a isto, citaremos as palavras de uma pessoa que assim se descreve:

"Homem, de 49 anos, cultura geral mediana, curso universitário incompleto, ex-empresário, 14 anos de terapia: análises individuais (uma muito ortodoxa, outra nem tanto), psicodrama e experiências de maratona e laboratório.

Após 3 anos de ginástica no Rio Abierto, passei por esta experiência: ao final de uma aula de ginástica, durante a meditação, pela primeira vez sinto-me relaxar de verdade e percebo (com os olhos fechados) que estou me fundindo em algo luminoso (sinto como um mar no qual estou submerso), quente e que me enche de paz. Sinto, neste momento, que estou unido ao resto do Universo, que faço parte dele e isto me dá muita tranqüilidade, muita paz. Depois, analiso o que senti e fica claro que o que percebi é minha unidade energética com o todo, uma idéia clara de ser "parte e todo" ao mesmo tempo, o que dá sentido a minha existência, me livra do medo da morte, "explica" a nível de percepção física, a continuidade "disto" que neste momento sou Eu. Prolonga minha existência para o passado e para o futuro ou, talvez, apaga o passado e o futuro ; tudo é uma estrela luminosa. O que devo sublinhar é que tudo que experimento tem lugar no corpo e não na mente (mais precisamente, não se apresenta sob a forma de pensamento, e sim uma "sensação" que invade todo o corpo).

Passaram-se alguns anos do relatado, e não voltei a experimentá-lo. Não obstante, creio que ficou em mim uma lembrança, algo que criou raízes e ficou aí, produzindo, nos momentos em que posso "parar a máquina", uma estranha sensação de segurança frente a angústia existencial. Me ocorre que esta experiência parecerá, a muitos, mística, de inspiração religiosa. Deixo claro que até aquele momento (o da experiência) era um ateu empedernido, um racionalista. A partir dela, não necessito negar a existência de Deus. Ou seja, cheguei ao sentimento religioso ... por outro caminho."

1.5. Trabalhamos com música, porque ela é um elemento de riqueza extraordinária, que permite entrar em contato com a mais ampla gama da expressão humana:

- porque ajuda a conseguir a continuidade no movimento, que é um fator de equilíbrio para a psique;

- porque os diferentes ritmos musicais, especialmente os folclóricos, ativam reflexos que estão, normalmente, em estado latente ou deteriorados.

Os reflexos são respostas motrizes imediatas, independentes da mente, que se encontram inibidas pelo tipo de educação que recebemos. Sua ativação produz alegria e liberação de grande quantidade de energias, que podem assim retornar ao circuito geral, porque contribui para mobilizar plásticas estereotipadas e enriquecer o repertório das plásticas possíveis.

1.6. Geralmente é realizada em grupos mistos, porque a polaridade masculino/feminino produz maior mobilização energética do que um grupo composto de um único sexo. Todavia, também há grupos que não são mistos e que são úteis para trabalhos específicos de movimento.

1.7. Trabalhamos em círculo porque é uma forma de todos poderem se ver, por que ajuda uma boa circulação energética entre os participantes e, também, porque diferentes movimentações do círculo completo - concentrando-se, expandindo-se, girando, etc. - geram um maior potencial energético e de integração entre os participantes, o que faz com que cada um saia renovado e revitalizado. Temos reparado que determinadas formas geométricas favorecem uma melhor elaboração e transformação das energias em jogo.