

Elisabeth Bauch Zinnermann

**INTEGRAÇÃO DE PROCESSOS
INTERIORES
NO DESENVOLVIMENTO
DA PERSONALIDADE**

Um estudo clínico de Psicologia Analítica
a partir de um trabalho em grupo com
Dança Meditativa e Desenho Livre

Tese de mestrado apresentada à
Faculdade de Ciências Médicas da
Universidade Estadual de Campinas

orientador: Prof. Dr. Joel Sales Giglio

Campinas, agosto 1992

Este exemplar corresponde à versão final da Tese de mestrado, apresentada à Faculdade de Ciências Médicas para obtenção do título de "mestre em saúde mental", pela psicóloga Elisabeth Bauch Zinnermann.
Campinas, 14 de Agosto de 1992.


Prof. Dr. Joel Sales Giglio
Orientador

Elisabeth Bauch | Zinnermann

**INTEGRAÇÃO DE PROCESSOS
INTERIORES
NO DESENVOLVIMENTO
DA PERSONALIDADE**

Dissertação apresentada à
Faculdade de Ciências Médicas da
Universidade Estadual de Campinas
como parte dos requisitos necessários
à obtenção do grau de Mestre em
Ciências, área de Saúde Mental

orientador: Prof. Dr. Joel Sales | Giglio

Campinas, agosto 1992

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA
BIBLIOTECA CENTRAL - UNICAMP

Z65i Zimmermann, Elisabeth Bauch
Integração de processos interiores no desenvolvimento da personalidade : um estudo clínico de psicologia analítica a partir de um trabalho em grupo com dança meditativa e desenho livre / Elisabeth Bauch Zimmermann. -- Campinas, SP : Is.n.I, 1992.

Orientador: Joel Sales Giglio.

Tese (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas.

1. Psicologia clínica. 2. Desenvolvimento da personalidade. 3. Terapia pela arte. I. Giglio, Joel Sales. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Médicas. III. Título.

20. CDD - 616.89

- 155.2

- 615.851 56

ÍNDICES PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO :

1. Psicologia clínica 618.89
2. Desenvolvimento da personalidade 155.2
3. Terapia pela arte 616.851 56

*Agradeço especialmente a
Marion Luiza Pfeffer, Sandra M. Taiar e Niuza M. Gonçalves
e a todos os participantes dos grupos de trabalho
pela grande ajuda prestada na realização desta tese.*

SUMARIO

1. PREFACIO	5
2. INTRODUÇÃO	8
3. OBJETIVO, HIPÓTESE E METODOLOGIA	10
4. ESTRUTURA DA PSIQUE E TEORIA DA INDIVIDUAÇÃO	13
5. O ENCONTRO COM O CORPO	30
6. CORPO E CONSCIENCIA	38
7. DUAS DIMENSÕES DO INCONSCIENTE	43
8. A ESTRUTURA DA CRUZ NOS EXERCÍCIOS MEDITATIVOS	49
9. OS EXERCÍCIOS MEDITATIVOS	57
9.1 EXERCÍCIOS ESTRUTURAIS	60
9.2 EXERCÍCIOS DE CONCENTRAÇÃO	71
9.3 CONTEÚDOS SIMBÓLICOS DAS SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTO	78
9.4 IMPROVISACÃO LIVRE	82
10. A RELAÇÃO COM O CENTRO	86
11. CRITÉRIOS DE INTERPRETAÇÃO DAS IMAGENS .	89
12. AS SÉRIES DE IMAGENS	98
12.1 A PRIMEIRA SÉRIE	98
12.2 A SEGUNDA SÉRIE	109
12.3 A TERCEIRA SÉRIE	119
12.4 A QUARTA SÉRIE	125
12.5 A QUINTA SÉRIE	134
13. REGULARIDADES DO PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO — DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	145
14. CORRESPONDÊNCIAS ENTRE OS ESTÁGIOS DO PROCESSO PSÍQUICO DE INTEGRAÇÃO E A VIVÊNCIA NA DANÇA MEDITATIVA — CONCLUSÕES	150
15. BIBLIOGRAFIA	161

1. PREFÁCIO

Meu caminho para a Psicologia Analítica efetuou-se através de cursos universitários de Psicologia e de Dança, bem como de uma experiência de quatorze anos como pedagoga de Dança Meditativa. Esta última teve um papel significativo nos fatos que me aproximaram da concepção humana de C.G.Jung.

Um pensamento da sabedoria indiana, com o qual sempre me identifiquei bastante, diz o seguinte: "Cada um de nós está no caminho de encontrar sua lei interior essencial, para realizá-la. A vida toda volta-se para a busca dessa essencialidade interior, a fim de programar os próximos passos."

Ao longo do meu trabalho com a dança, percebi que a personalidade individual se desenvolve num longo processo de integração, onde os impulsos criativos das camadas mais profundas se integram no campo de relações conscientes do Eu. Observando as pessoas envolvendo-se na improvisação da dança e realizando seus movimentos em contato com sua constelação interior, eu percebia que, ao mesmo tempo em que expressavam criativamente a realidade da música, ocorria, nelas, uma

integração de várias dimensões psíquicas. Assim, muito antes de me familiarizar com a perspectiva da *Individuação* junguiana, pude testemunhar algo muito semelhante, com a diferença de que o confronto com os conteúdos (inconscientes) não se dava de modo consciente. Igualmente, a relação entre o Eu e uma instância maior centralizadora — o *Self* — não era percebida de maneira consciente. Havia, no entanto, nessas improvisações de dança, uma sensação de confirmação do indivíduo, que se traduzia no sentimento de coincidência da expressão exterior com a realidade interior. A medida que isto ocorria nas improvisações de dança, cada vez menos as pessoas se deixavam levar por formas e valores meramente exteriores, e seus movimentos se tornavam cada vez mais fluentes e abrangentes. As pessoas irradiavam, então, bem-estar e uma presença efetiva. Em contraponto, quando o processo interior era ignorado, o trabalho criativo não dava certo. A consciência produzia movimentos ordenados, repetia padrões conhecidos; as pessoas, no entanto, pareciam alheias, seus movimentos, distanciados. Notei, a partir de mim mesma, que o movimento relacionado com uma camada mais profunda da personalidade fazia surgir sempre novos impulsos, que desenvolviam a improvisação como um fio condutor. Era como se uma Gestalt interna estivesse presente, a qual, num determinado momento, era cumprida e deixava uma sensação de realização e autonomia.

No meu trabalho como pedagoga de dança pude observar, freqüentemente, que pessoas com o esquema corporal comprometido costumavam apresentar uma fragilidade do Eu, parecendo estar separadas de uma função interior reguladora que, de outra forma, lhes teria permitido a percepção global de si mesmas. Via de regra, a problemática dessas pessoas se apresentava numa crise de identidade, com sentimentos de inferioridade associados a sensações de insuficiência orgânica. Ao propor

meus exercícios de movimentação, o objetivo era o de possibilitar um estado de maior sintonia com o próprio corpo, bem como o equilíbrio de tensões e uma experiência corporal totalizante.

Quando os movimentos daquelas pessoas haviam atingido uma qualidade fluente e elaborada, e sua percepção interior tinha evoluído ao ponto que lhes permitia o envolvimento com a improvisação do movimento livre, tornou-se evidente, também, um aumento da autonomia e da capacidade de autodirecionamento.

Essa autonomia significava, por um lado, a capacidade de reconhecer os próprios movimentos e impulsos internos e, por outro lado, a possibilidade de conduzir-se na relação com o meio exterior, o que se expressava, também, na atitude cotidiana. E foi nesse ponto daquele meu trabalho, que se evidenciou a possibilidade de desenvolver o trabalho em duas direções: ou a vivência artística mais aprofundada, ou o confronto consciente com os anseios e conflitos, em um processo terapêutico: optei pela atividade clínica através de procedimentos expressivos.

2. INTRODUÇÃO

O trabalho proposto foi concebido a partir dos conhecimentos teóricos e clínicos adquiridos no Curso de Especialização em Psicologia Analítica no Instituto C.G. Jung, de Zurique (Suíça), da vivência prática com duas técnicas expressivas específicas (Dança Meditativa e Desenho Livre) bem como do atendimento em consultório.

A Dança Meditativa foi escolhida por ter evoluído organicamente a partir minha formação universitária em Dança Moderna, caminhando através da improvisação para seqüências meditativas de movimento.

A Dança Meditativa se insere no contexto mais geral das técnicas meditativas. Entendo por técnica meditativa aquela que focaliza um objeto (externo ou interno) ou procedimento de maneira calma, contínua e concentrada, evitando qualquer tipo de dispersão. Seu objetivo é o rebaixamento do nível de consciência mental (*rebaissement du niveau mental*, cf. P. Janet) e o encontro com dimensões mais profundas da Psique humana, possibilitando a emergência de conteúdos integradores de processos interiores no campo da consciência.

O Desenho Livre foi escolhido por possibilitar a expressão de conteúdos psíquicos inconscientes, como já foi observado nos testes projetivos da Arvore (Koch), da Figura Humana (Machover) e o HTP [House-Tree-Person] (Buck).

Durante minha formação junguiana ficou claro para mim que existe uma relação direta entre as imagens interiores — e os estados emocionais a elas ligados — e os movimentos do corpo no tempo e no espaço.

No trabalho apresentado, partiu-se do princípio de que a "Dança é uma forma de Imaginação Ativa"¹ e que os exercícios de Dança Meditativa, associados ao Desenho Livre, oferecem uma ajuda à experiência global e harmoniosa de si, com base num trabalho consciente de integração dos estados emocionais opostos. A Imaginação Ativa, sendo uma técnica meditativa utilizada por Jung para a evocação de imagens interiores, com um efeito criativo e curativo, é de especial interesse nesse contexto.

1. M. Woodman, *The owl was a baker's daughter*, p.113.

3. OBJETIVO, HIPÓTESE E METODOLOGIA

O objetivo geral deste trabalho é demonstrar como, através de um procedimento específico, é possível estabelecer uma conexão totalizante e equilibrada do indivíduo com dimensões mais profundas de sua Psique. Após alguns anos de atividade terapêutica foi idealizado um estudo com dois grupos de verificação que procura averiguar a seguinte hipótese:

O procedimento proposto (Dança Meditativa associada ao Desenho Livre) é um instrumento possível e eficaz para promover experiências integradoras do Eu consciente (no sentido junguiano) com estratos mais profundos da Personalidade, através da emergência de imagens simbólicas sintetizadoras de situações em oposição.

Uma amplificação desta hipótese se refere à correspondência entre a expressão exterior e a realidade interior da Psique, tal como ela é concebida por C.G.Jung: foi formulada, então, a sub-hipótese de que as figuras arquetípicas que são consteladas no processo de Individuação e também as quatro funções e as duas atitudes da consciência podem, até certo

ponto, ser observadas na postura e nos movimentos corporais. Por isso foi incluído este item na observação das pessoas nos pequenos grupos com que trabalhei.

Os dois grupos, um brasileiro, outro europeu, eram constituídos por oito pessoas com idades entre 24 e 39 anos, de origens diversas, todas elas trabalhando e, ao mesmo tempo, empenhadas em uma formação superior. Foram realizadas sete sessões de duas horas e meia de duração, de quinze em quinze dias. Esse número de sessões resultou, em parte, do material de exercícios de movimento. Além disso, foi observado que os símbolos sintetizadores das oposições emocionais manifestadas nas imagens emergentes ocorriam em geral na quarta ou na quinta imagem, ou seja, na sexta ou sétima sessão do procedimento proposto. Por outro lado, o tempo total de observação resultante — de dois meses e meio — correspondia, segundo minha experiência, a um período suficiente de observação para o propósito em questão.

O trabalho partiu do exercício da consciência corporal e desenvolveu-se para a expressão pessoal através da dança, propiciando a emergência de imagens interiores e criando condições de maior concentração e atenção no próprio processo psíquico. As imagens foram objetivadas — no sentido da Imaginação Ativa junguiana — através do Desenho Livre e do relato verbal.

Para observar o desenrolar do processo de integração interior foram utilizados então três procedimentos: a movimentação pessoal a partir de estados interiores, o Desenho Livre e o relato verbal.

A movimentação pessoal foi estimulada a partir de três tipos diferentes de exercícios: seqüências estruturadas de movimentos básicos, exercícios meditativos, na forma de pequenas coreografias em espaço reduzido e improvisações

livres, de movimentação, diretamente relacionadas com peças musicais selecionadas.

O Desenho Livre foi realizado após os exercícios corporais. A única instrução dada aos participantes dos grupos foi para que desenhassem aquilo que estivesse presente no momento, sendo o objetivo dar uma realidade concreta a, pelo menos, parte do acontecimento imaginário. A objetivação dos conteúdos interiores através do desenho é vista como uma forma de estimular o diálogo do Eu consciente com as imagens interiores atualmente consteladas. Além disso, esta fase do trabalho expressivo corresponde a uma das etapas do procedimento terapêutico denominado, por Jung, de Imaginação Ativa.

O relato verbal foi feito depois do desenho, no final das sessões, a fim de dar ao grupo a possibilidade de elaboração mental do processo vivido e de formar um continente para os estados emocionais que emergiram durante a vivência expressiva. Ele foi uma troca espontânea entre os participantes do trabalho, não objetivando nesse momento a interpretação dos conteúdos apresentados. A interpretação simbólica desses conteúdos (abordados à luz dos conhecimentos da Psicologia Analítica de C.G.Jung) foi feita por mim, depois das sessões, como forma de verificação da hipótese inicial, não sendo, evidentemente, transmitida aos sujeitos do trabalho.

Os relatos verbais e os conteúdos simbólicos das imagens desenhadas forneceram o material de verificação objetiva do modo específico de integração interior a partir do exercício da Dança Meditativa.

4. ESTRUTURA DA PSIQUE E TEORIA DA INDIVIDUAÇÃO

Este capítulo não pretende apresentar um resumo completo da obra de C.G.Jung, mas apenas os fundamentos gerais de seu pensamento quanto ao funcionamento da Psique, uma vez que meu trabalho o toma como referencial teórico.

Os próximos tópicos apresentam, primeiramente, o exame da estrutura psicológica assim como ela foi concebida por Jung em um longo e exaustivo caminho de pesquisa empírica e formulações teóricas subseqüentes.

A Psicologia é a ciência da alma, da Psique. Nas palavras de Jolande Jacobi,

"... a Psique se constitui de duas dimensões, que se complementam, mas que têm propriedades opostas: a consciência e o inconsciente. O Eu participa dessas duas dimensões. A consciência representa uma pequena parte da Psique total. A história da humanidade nos mostrou que ela é o resultado de uma diferenciação tardia. Como uma pequena ilha, ela flutua no mar ilimitado do inconsciente, que, afinal, abarca o mundo todo. O Eu é definido como um complexo de representações que constitui o centro do campo

de consciência, e parece ter grande continuidade e identidade consigo mesmo. Jung chamou-o, também, sujeito da consciência. A consciência propriamente dita, no entanto, ele a definiu como função ou atividade que mantém a relação dos conteúdos psíquicos com o Eu. Toda a nossa experiência do mundo exterior e interior deve passar pelo Eu para poder ser percebida por nós, pois enquanto o Eu não reconhecer essas relações, elas permanecerão inconscientes."²

Para Jung, a Psique é um sistema em movimento energético constante. A energia psíquica é concebida como a totalidade da força que conjuga e anima todas as formas e atividades do sistema psíquico. Ela determina a intensidade do processo psíquico, seu valor psicológico, que só pode ser definido com base nos efeitos e nas realizações psíquicos. Jung utilizou esse conceito da mesma forma que o conceito análogo é aplicado na física, como abstração que expressa relações dinâmicas e se baseia em um postulado teórico, que é confirmado pela experiência. Jung chamou-a de libido para diferenciá-la de um conceito de energia universal e conservar-lhe o direito especial de formar seus próprios conceitos.³ No entanto, ele reconhece a dificuldade de lidar com esse aspecto da estruturação psíquica tal como a concebe. Ele nos diz, em seu livro *A energia psíquica*:

"A delimitação do conceito de energia psíquica nos coloca diante de certas dificuldades, porque não temos nenhuma possibilidade de separar o psíquico do processo biológico em geral. O biológico comporta um ponto de vista energético do

2. Jolande Jacobi. *Die Psychologie von C.G.Jung*, pp.17-19.

3. *Idem*, p.57.

mesmo modo que o psíquico, desde que o biólogo considere semelhante ponto de vista como útil e valioso. Da mesma forma que o psíquico, assim também o processo vital, em geral, não guarda para com a energia psíquica nenhuma relação de equivalência rigorosamente demonstrável.

Uma vez que nos colocamos no terreno do *common sense* (bom senso) científico e evitamos considerações filosóficas que nos levariam demasiado longe, o melhor que temos a fazer é justamente considerar o processo psíquico simplesmente como um processo vital. Com isto estendemos o conceito de energia psíquica a um conceito mais amplo de *energia vital* que engloba também a chamada energia psíquica como componente específico."⁴

Um outro aspecto característico nessa visão do psiquismo é o fato de Jung não conceber a priori uma diferenciação qualitativa da energia, que é base dos diferentes fenômenos vitais e psíquicos. Ela torna-se específica apenas em sua atualização.

"Quando atualizada a energia psíquica transforma-se em movimento e força: ela surge através dos fenômenos específicos da psique na forma de instinto, desejo, vontade, afeto, realização de trabalho, etc. Quando está presente apenas potencialmente ela revela-se como posição e condição: aparece especificamente na forma de possibilidades, conquistas, prontidões, atitudes, etc. ..."⁵

A energia coloca-se como um conceito de relação, e outra coisa não pretende fazer senão exprimir as relações quantitativas de valores

4. C.G. Jung, *A energia psíquica*, p.16.

5. Jolande Jacobi, *Die Psychologie von C.G.Jung*, p. 57.

psicológicos. O processo energético caracteriza-se pela intensidade de seu valor. Podemos perceber esse valor, por exemplo, no teor significativo que uma imagem assume dentro de uma determinada constelação psíquica. É através dessa carga de sentido que a atividade criadora da psique se manifesta e ordena o caos dos conteúdos inconscientes em manifestações simbólicas nos sonhos, fantasias e visões, assim como em qualquer tipo de arte criativa.⁶

A energia psíquica — a libido — flui entre dois pólos opostos, criando um campo energético com uma determinada quantidade de tensão. Quanto maior for a tensão entre dois contrários, maior será a energia acumulada que procura um caminho para se atualizar, manifestando-se ou expressando-se. Sem oposição não há manifestações energéticas. Os contrários têm uma função reguladora: quando a libido atinge um extremo, transforma-se no seu contrário. Essa função é inerente à natureza humana e essencial para a compreensão do funcionamento do psiquismo. A libido tem movimento natural de avanço e recuo. A progressão satisfaz às necessidades da consciência, e a regressão, às do inconsciente. A regressão pode ocorrer como retorno a um estado onírico ou de devaneio depois de um longo período de concentração mental, ou então, como regresso a um estágio anterior de desenvolvimento. Quando se obriga a libido a seguir um canal rígido, ou quando houve repressão por alguma barreira, ou ainda, se o ajustamento consciente não se efetivar adequadamente, o movimento natural de avanço fica impossibilitado.

A libido, então, reflui para o inconsciente, que pode ficar sobrecarregado por um ex-

6. Citação livre de C.G. Jung, *A energia psíquica*, p.26.

cesso de energia, que procurará um encaminhamento. Assim, é possível que o inconsciente irrompa na consciência na forma de fantasia ou de um sintoma neurótico, ou então manifestando-se por um comportamento imaturo ou inadequado. O inconsciente poderá subverter a consciência, originando violenta explosão, ou desenvolvendo uma psicose.

O homem não é uma máquina que possa adaptar-se continuamente ao seu meio. Ele precisa, também, adaptar-se ao seu mundo interior. A libido é uma energia natural. Uma certa quantidade excedente daquela necessária para os fins instintivos poderá converter-se em trabalho produtivo, e ser utilizada para fins culturais e espirituais. Essa orientação da Psique é possível, quando ocorre uma transferência para algo de natureza semelhante e de igual intensidade à do objeto do instinto; porém, isso não se efetua por um simples ato da vontade. Após um período de gestação no inconsciente, cria-se um símbolo, que atrai a libido e serve de desvio para o seu curso natural. Quando nos ocupamos da realidade simbólica nas manifestações psíquicas encontramos como realidade correlata a questão do significado.

"Comumente o termo significado indica o conhecimento abstrato e objetivo veiculado por um signo ou representação. Assim, por exemplo, a palavra 'cavalo' significa uma espécie particular de animal quadrúpede, e a luz vermelha no semáforo significa 'Pare'. Esses significados são abstratos e objetivos, veiculados por signos. Todavia, há um outro tipo de significado, de um significado vivo que não se refere ao conhecimento abstrato, mas sim a um estado psicológico que pode iluminar a vida.

Tanto o signo como o símbolo são necessários (para o homem), mas não devem ser confundidos entre si. O signo é uma unidade de significado

que representa uma entidade conhecida. A partir dessa definição, a língua é um sistema de signos, e não de símbolos. O símbolo, por outro lado, é uma imagem ou representação que indica algo essencialmente desconhecido. ... Trata-se de uma entidade viva e orgânica que age como um mecanismo de liberação e de transformação de energia psíquica. Podemos dizer, portanto, que o signo é morto e o símbolo é vivo."⁷

Segundo Jung, o inconsciente é a matriz da consciência; é nele que estão os germes de novas possibilidades de vida. O símbolo tem um significado polivalente, que exprime um fato psíquico da melhor forma possível. O poder de transmutação da libido pelo símbolo é, às vezes, chamado de função de transcendência, ou seja, a função psíquica que é capaz de realizar uma síntese, a nível mais elevado, entre duas tendências contrárias. A própria relação entre consciência e inconsciente expressa um processo contínuo de oposição, ou polarização, e subsequente síntese.

A concepção comum de inconsciente é de que seja o depósito de vivências esquecidas, ou reprimidas, que poderiam ser conscientes se a educação não as tivesse reprimido. (Em um enfoque junguiano, incluem-se aí, também, as percepções subliminais dos sentidos.) Além disso, a experiência clínica de Jung levou-o a postular ainda uma outra dimensão do inconsciente, que abrange componentes que ainda não alcançaram o limiar da consciência. Jung chama-os de "sementes de futuros conteúdos conscientes". Esse domínio da Psique ficou conhecido como *Inconsciente Coletivo*, por ser encontrado em toda a humanidade como um estrato mais profundo, de onde emerge a nossa consciência.

7. Edward F. Edinger, *Ego e arquétipo*, pp.156-158.

Nossa Psique é moldada e influenciada por experiências da humanidade em toda a sua história de desenvolvimento, o que condiciona nossa maneira de apreender e lidar com situações características e significativas para o ser humano, tais como: o nascimento, a morte, a luta contra os perigos da natureza, as fases de transição na vida (primeira infância, adolescência, maturidade, velhice), o anseio de fundir-se com outro indivíduo nas diversas dimensões humanas, a maternidade ou a paternidade, o medo diante da morte, ou ainda, uma experiência religiosa. Nessas ocasiões, o inconsciente, em sua dimensão coletiva, tende a manifestar-se através de certas imagens típicas de natureza simbólica. Em minha experiência clínica pude observar que as imagens emergentes do Inconsciente, seja em sonhos, em movimentos, em desenhos ou na lembrança de um conto de fadas preferido na infância, expressam algo do processo psíquico do indivíduo, permitindo, desta forma, uma relação dialógica com ele. É claro que essas imagens não contêm apenas material inconsciente. O que nos autoriza a denominá-las inconscientes é a escolha que lhes deu a forma. É sempre a maneira impulsiva que surge da profundidade da Psique, e não a decisão e estruturação conscientes que tornam esse processo decisivo. O que se manifesta é a mensagem "do lado de lá" da Psique, dando-nos notícia dos bastidores emocionais, sempre implícitos nas imagens manifestas. Seria aquela dimensão encontrada, também, nos cultos e rituais religiosos, nos contos de fadas e nos mitos, e que hoje se expressa, principalmente, nos complexos, estados neuróticos e psicóticos, e nos sintomas de natureza física ou psíquica.

Algumas dessas imagens coletivas aparecem como formas abstratas ou geométricas — quadrado, círculo, estrela — isoladas ou combinadas de modo mais ou menos elaborado, formando um símbolo típico para certas alterações da Psique, que caracterizem uma

predominância de material inconsciente de origem coletiva. Outras surgem sob formas humanas ou semi-humanas, tais como, deuses, gigantes, anões, feiticeiros, ou, ainda, aparecem na forma de plantas e animais reais ou fantásticos, dos quais existem inúmeros exemplos na mitologia. Jung dispendeu muito tempo com o estudo dos mitos, por acreditar que eles expressam imagens arquetípicas formadas no decurso de milhões de anos de história da humanidade e, também, por ter observado que essas mesmas imagens continuam a se manifestar nos sonhos do mais moderno dos homens. "O inconsciente jamais se acha em repouso, no sentido de permanecer inativo, mas sim, está sempre empenhado em agrupar e reagrupar seus conteúdos... De um modo normal, essa atividade é coordenada com a consciência, numa relação compensadora."⁸ Nesse sentido, "... quando um mito é elaborado e expressado verbalmente, é a consciência que o modela, sem dúvida; mas o espírito do mito — o ímpeto criador que ele representa, as sensações que exprime e acorda — provém do *Inconsciente Coletivo*."⁹

Para Jung, o inconsciente é a fonte da consciência e do espírito criador ou destrutivo da humanidade. Não obstante, é impossível definir ou compreender totalmente o *Inconsciente Coletivo*. O máximo que podemos fazer é observar suas manifestações, descrevê-las e depreender delas algum sentido. Assim, foi possível isolar vários tipos de imagens, que receberam a designação de *Arquétipos*, e que parecem ter um significado característico para o ser humano, quanto à sua maneira de perceber e experimentar a realidade. Jung descreveu essas imagens características como sendo alguns dos principais *Arquétipos* que afetam o pensamento e o

8. Jolande Jacobi, *Die Psychologie von C.G. Jung*, pp.17-19.

9. *Idea*, *ibidem*.

comportamento dos homens. São eles: *Persona*, *Sombra*, *Anima*, *Animus* e o *Self* (ou *Si-mesmo*). Falarei deles a seguir, porém, antes, devo falar da estrutura da consciência, descrevendo suas funções básicas.

Jung define a função psíquica como "uma atividade psíquica constante, em circunstâncias diversas, e que é independente dos respectivos conteúdos".¹⁰ Assim, por exemplo, não importa o que se está pensando, e sim, o que se está apreendendo e elaborando da realidade interna ou externa com a função do pensamento, e com a do sentimento.

A apreensão e a elaboração dos dados psíquicos ocorre de modos diferentes: a função *pensamento* chega, através de relações conceituais, a formular conclusões lógicas sobre uma situação. Com a *sentimento*, porém, a abordagem é outra: através da avaliação pelos conceitos agradável ou desagradável, ou seja, aceitável ou rejeitável, a mesma situação é apreendida. Ambas as funções são designadas como racionais, porque ambas trabalham com julgamentos, avaliações; a *pensamento* julga segundo o ponto de vista "certo/errado", a *sentimento* avalia pelas emoções de "prazer/desprazer", predominando, ou uma atitude, ou a outra.

As duas outras funções da consciência, a *sensação* e a *intuição*, ambas denominadas irracionais, evitam a reflexão e trabalham com a percepção pura, sem julgamento. A *sensação* apreende as coisas tais quais são — é o sentido da realidade por excelência. A *intuição* também apreende, porém, fazendo menos uso do aparelho dos sentidos, e utilizando-se de uma capacidade de percepção interior, inconsciente, das

10. Jolande Jacobi, *Die Psychologie von C.G.Jung*, pp.17-19.

possibilidades que estão contidas nas situações. O tipo *sensação*, por exemplo, poderá lembrar-se de todos os detalhes de um acontecimento histórico, sem dar a mínima atenção às inter-relações existentes nesse acontecimento. O *intuição*, por seu turno, deixará de lado os detalhes, mas não terá a menor dificuldade em perceber inter-relações e as conseqüências daquele mesmo acontecimento. O tipo *sensação* registra os detalhes com precisão, o *intuição* apreende uma visão de conjunto com inspiração súbita. Essas duas funções também se excluem como atuação simultânea.

Apesar de possuímos o potencial para as quatro funções, sempre haverá o predomínio de uma delas, pela qual nos orientaremos, apreendendo e elaborando a realidade. Essa função predominante, cuja escolha provavelmente depende da disposição individual de cada um, acaba sendo a *função dominante* ou *principal* de adaptação, fornecendo uma direção e uma qualidade específica à postura consciente. Em termos de esfera de atuação de uma pessoa, a *função dominante* pertence inteiramente à área consciente, ao passo que a outra, diametralmente oposta, também denominada *função inferior*, pertence inteiramente à área inconsciente. Se todas as funções pudessem ser integradas na consciência, teríamos uma pessoa harmonizada e perfeita, o que seria, teoricamente, possível; na prática, contudo, esse resultado só é obtido em termos aproximados.

Além dessas quatro funções da consciência, verificamos, ainda, duas atitudes diferentes em relação ao que se aproxima de nós, seja de dentro, ou seja de fora. Essas duas atitudes são denominadas *introversão* e *extroversão*. O tipo introvertido determina seu comportamento, essencialmente, por fatores subjetivos; o extrovertido, por sua vez, é caracterizado por uma relação positiva com o objeto externo.

Assim como as funções da consciência indicam o modo específico de apreensão e elaboração do material experiencial, as atitudes de *introversão* e *extroversão* caracterizam a direção na qual a energia é canalizada. Ambas as atitudes comportam-se de modo compensatório. Se a consciência está orientada no sentido extrovertido, o inconsciente orientar-se-á no sentido introvertido, e vice-versa. A atitude habitual da consciência será mantida até o momento em que a unilateralidade impedir uma adaptação mínima à realidade.

Voltando, agora, para a dimensão inconsciente da Psique, passarei a fazer uma breve exposição sobre o processo de *Individuação*.

A *Individuação*, em si, é um processo natural de amadurecimento e desdobramento inerente à Psique de todo ser humano. Seu objetivo é a inteireza, ou seja, a realização da personalidade original (potencial) do indivíduo. É o caminho de uma plenitude, em direção ao cerne, à fonte e sentido último de nosso ser psíquico: o Si-mesmo ou *Self*.

O desenrolar da *Individuação* é assinalado por grandes traços e apresenta regularidade de formas. Ocorre em duas grandes etapas: a primeira metade da vida, e a segunda metade da vida. Na primeira, nossa tarefa é a da iniciação à realidade exterior, através da formação de um Eu bem estruturado, bem como da distinção da *função dominante* e do desenvolvimento de uma *Persona* adequada e flexível. "A *Persona* representa um recorte do Eu que está voltado para o ambiente... Ela é um acordo entre as exigências do ambiente e as condições estruturais internas do indivíduo".¹¹ O sentido original da denominação *Persona* seria o

11. J. Jacobi, *Die Psychologie von C.G. Jung*, p.36.

de uma espécie de máscara que nos coloca em relação com o mundo que nos rodeia. Nessa primeira etapa, o objetivo é a adaptação da pessoa ao seu ambiente. Na segunda etapa, a tarefa consiste na iniciação à realidade interior, ou seja, uma concentração e reflexão sobre si mesmo, sobre aqueles traços da personalidade que, até então, ficaram inconscientes.

Esses dois momentos do crescimento humano conduzem a uma integração consciente, interior e exterior, da pessoa na configuração terrena e cósmica. Poderia dizer-se, também, achar o seu lugar no mundo. Trata-se de uma ampliação da personalidade para além dos limites egóicos e, em última instância, também, uma preparação para a morte.

Quando Jung fala de *Individuação*, refere-se, primordialmente, à segunda etapa. Esse caminho é orientado pelos símbolos arquetípicos emergentes, cuja forma de ocorrência varia de acordo com a natureza do indivíduo. Dentre essas imagens, algumas são características das fases principais do processo de *Individuação*.

A *Sombra*, por exemplo, caracteriza um primeiro momento desse processo interior; ela representa o outro lado de nós, o irmão escuro que também somos; invisível, mas inseparável, ela pertence à nossa totalidade. A *Sombra* é uma figura arquetípica que, entre os povos primitivos, ainda é representada personalisticamente sob muitas formas, como por exemplo em figuras de animais, demônios, bruxas e às vezes de outros seres especiais. No nosso meio, estaria traduzida nos aspectos da nossa personalidade que não nos permitimos viver e que projetamos em nossos semelhantes. Ela tanto pode ter uma face primitiva, quanto luminosa, que temos receio de encarar. Quanto mais severa a sociedade, maior a *Sombra*. A *Sombra* é comum a toda a humanidade, e pode ser considerada um fenômeno coletivo. Sem sua *Sombra*, o homem fica

incompleto; ele deve descobrir a maneira de conviver com esse lado escuro, para atingir um equilíbrio e não ameaçar sua saúde física e mental. Essa aceitação exige considerável esforço de mudança, levando, freqüentemente, ao abandono de ideais importantes, quando estes foram colocados alto demais e acabam por revelar-se muito mais como metas utópicas do que possibilidades reais.

Um segundo momento da *Individuação* está caracterizado pelo encontro com a imagem anímica. No homem, essa imagem é denominada *Anima*, na mulher, *Animus*. Essa figura arquetípica refere-se à contraparte complementar, respectivamente, feminina e masculina. No inconsciente do homem existe, como herança do passado, uma imagem coletiva da mulher, que o ajuda a apreender a natureza feminina — a mulher, como fenômeno universal. Essa imagem torna-se consciente através dos contatos afetivos que, no decurso da vida, o homem tem com a mulher. A capacidade inata de criar uma imagem feminina é a *Anima*; ela tem dois lados, um, luminoso, outro, sombrio. Uma figura apresenta-se como boa, nobre, pura como uma deusa; a outra é vista como obscura, decaída, má como uma bruxa ou perdida como uma meretriz. Quando um homem reprime sua natureza feminina, a probabilidade dessa face escura manifestar-se é maior. A *Anima* possui força compulsiva, porque é a imagem de um *Arquétipo do Inconsciente Coletivo* projetada numa mulher; poderíamos dizer, também, que é a imagem de uma deusa colocada numa pessoa. A *Anima* encarna valores espirituais e sabedoria, no entanto, também está muito próxima da natureza e é carregada de emoção. O *Animus*, na mulher, também deriva de uma imagem coletiva masculina herdada pela mulher, sendo sedimentada na sua consciência pela experiência da masculinidade resultante dos seus contatos com os homens no decurso da vida. O *Animus*, em seu aspecto positivo, transmite coragem, busca de

conhecimento, realização de obras. Em seu aspecto negativo, revela ânsia de poder, inflexibilidade, tendência a afirmações categóricas, mesmo que infundadas. Tanto *Animus* quanto *Anima* são mediadores entre a consciência e o inconsciente. Não podem ser completamente integrados na consciência, sempre ficarão um tanto envoltos em mistério.

Durante o processo de *Individuação* surgem os *Arquétipos* do significado, do sentido mais profundo e abrangente da vida pessoal e coletiva. O Velho Sábio, o Orientador Espiritual, a Velha Sábia, a Grande Mãe, são figuras características dessa etapa de desenvolvimento, e que já falam de uma interação mais presente do *Self* com o Eu.

O *Self* é, também ele, uma imagem arquetípica que, através do confronto entre as duas dimensões da Psique — a consciência e o inconsciente —, conduz a um ponto central comum, à união. O *Self* designa a última etapa desse processo de auto-realização; atua como um ímã em relação aos elementos heterogêneos da totalidade almejada, assim como o Eu é o centro da consciência. Porém, o *Self* não é, apenas, o centro: representa a pessoa toda, cria uma unidade a partir das contradições de sua natureza. Essa experiência arquetípica é expressada nos sonhos e em visões, através de muitas e variadas imagens. Um símbolo freqüente é a criança, às vezes, uma criança divina ou mágica. O *Self* também costuma manifestar-se simbolicamente por um animal, uma figura hermafrodita, ou por um tesouro, uma pedra preciosa, uma bola de vidro, uma figura geométrica, uma flor.

No meu trabalho de improvisações de movimento e dança criativa com pessoas, tenho a oportunidade de observar a concordância da expressão externa com a realidade interna, representando um processo de integração que incentiva o desenvolvimento da personalidade em

direção à inteireza e ao encontro consigo mesmo de forma mais intensa. Essa manifestação não-verbal dessa integração é confirmada pelas manifestações verbalizadas nas sessões com a mesma pessoa.

Os opostos estão configurados em cada pessoa de modo diferente. No entanto, é possível observar regularidades no decorrer dos processos integrativos. O modo de integração é anunciado em um símbolo unificador no processo de emergência das imagens. Durante a interpretação das séries de desenhos, apresentada mais adiante, pode-se observar essa ocorrência claramente nos processos individuais ali expostos.

Para exemplificar essa ocorrência na dimensão coletiva, quero recorrer a um texto apócrifo que conta uma parábola da tradição cristã. Trata-se da história de um jovem príncipe, enviado pelo seu pai, o rei, em busca de uma pérola que se encontra em um país distante. O príncipe põe-se a caminho para achar o valioso tesouro, porém, em uma de suas paradas, é envolvido pelas diversões da corte de outro povo, esquecendo-se de sua missão. O rei, que fica sabendo de tudo, envia, então, uma carta ao príncipe, lembrando-o de sua tarefa. O príncipe, novamente desperto, volta a procurar a pérola, e encontra-a no fundo do mar. Finalmente, entrega-a ao pai, o rei, trazendo, assim, a luz e a plenitude para todos.¹²

Simbolicamente, a pérola é uma imagem do que Jung chamou de *Self*, nossa verdadeira natureza interior. O jovem Eu, representado pelo príncipe, deve trazer a renovação à consciência, provavelmente enrijecida e ultrapassada, de seu povo (representado pelo rei), que anseia pela

12. Citação livre de *Unbekannte Worte Jesu*, editado por Alfons Rosenberg.

luz e pela inteireza, o que, por sua vez, é representado pela cor e pela forma da pérola. Durante o percurso, contudo, esse Eu imaturo deverá confrontar-se com seus aspectos sombrios e, ainda, desconhecidos. Por essa razão, a estada na corte vizinha, com seus divertimentos fúteis, é necessária. Não obstante, o prolongamento desse momento poderia ser fatal para a evolução de uma nova consciência mais abrangente e profunda. Assim, a carta representa os apelos do inconsciente, lembrando a verdadeira missão do Eu: ir em busca da plenitude e da clareza da pérola, do *Self*.

Nessa parábola não fica clara a atuação dos *Arquétipos* intermediários entre o Eu consciente e as dimensões mais profundas do *Arquétipo* central (*Self*), ou seja, não são mencionados a *Anima* e o *Animus*. Nos contos de fadas, porém, é freqüente a interferência do príncipe ou da princesa para que seja obtido o tesouro e a perfeição. O encontro da princesa com seu príncipe representa, na verdade, o casamento intrapsíquico, que conduz à experiência do *Self*. Esse caminho em busca do Eu consciente costuma ser chamado, também, de instauração do eixo Ego—*Self*¹³, algo que se manifesta pouco a pouco durante o processo de *Individuação* de uma pessoa.

Um outro texto antigo, que se refere à pérola como alto valor integrativo, diz o seguinte:

"O imperador amarelo viajou para o norte e para o sul e, ao voltar de sua viagem, perdeu sua pérola mágica. Então enviou seus emissários mais sábios — a clareza da

13. Edward F. Edinger, *Ego e arquétipo*.

intuição, a força do pensamento — mas foi apenas a sem-intenção que achou a pérola. 'Realmente curioso,' disse o imperador, 'que sem-intenção tenha conseguido achá-la.'"¹⁴

Em relação ao processo de *Individuação*, como ele é concebido por Jung, essa história é muito elucidativa, pois a imagem inconsciente, que traz o símbolo unificador, não pode ser evocada propositadamente pela consciência. O inconsciente pode ser consultado, ele interage com a consciência, mas jamais se deixará moldar por ela. O inconsciente representa a *Psique* objetiva, que atua por princípios arquetípicos e se constela na vida individual, espontaneamente, sempre que necessário.

14. Citação livre do texto final de Rolf Gelevski, *Ver, ouvir, movimentar-se*.

5. O ENCONTRO COM O CORPO

Conforme foi explicado anteriormente, o trabalho profissional que deu base a este estudo evidenciou que a modificação observada da postura externa e da vivência interna não se devia, apenas, a um efeito de relaxamento genérico proporcionado pelos exercícios de movimentação. Assim, quero tentar demonstrar, agora, que o movimento tem um significado intrínseco, seja em sua realidade espacial, como projeção da imagem corporal, seja em sua expressão dinâmico-afetiva.

Através de estudos sobre a simbologia espacial^{15, 16, 17}, sabemos que existe uma relação entre as imagens de espaço e de movimento, interiores e exteriores. Esta relação baseia-se em esquemas coletivos, arcaico-dinâmicos, que estruturam e organizam o espaço. Todos nós vivemos num campo de forças em que atuam direções básicas, tais como: em cima/embaixo, lado esquerdo/lado direito e à frente/atrás.

15. H. Prinzhorn, *Bilderei der Geisteskranken*; edição atualizada: *Artistry of the mentally ill*.

16. Jolande Jacobi, *Vom Bilderreich der Seele*.

17. Nise da Silveira, *Imagens do inconsciente*.

Além disso, configuramos o espaço com movimentos redondos e angulares, contrativos e expansivos, simétricos e assimétricos, os quais, por sua vez, nos remetem às regularidades presentes em todo o universo. O que sempre surge como novidade nessa estruturação é o espaço que cada indivíduo cria por si mesmo. No entanto, espaço e tempo acontecem simultaneamente. O tempo limita a extensão do espaço, possibilitando ao indivíduo estabelecer suas relações vivenciais, que passam a ser registradas pelo corpo. Esses registros poderão tornar-se conscientes em várias dimensões.¹⁸

Se contemplarmos as características externas do nosso corpo, ou seja, seu tamanho, seu peso, sua postura, a pele que o cobre, etc., formaremos uma imagem desse corpo em nós, assim como ele é visto por fora. Enquanto a memória reproduzir essa imagem, poderemos, sempre, retornar a ela. Se, em contrapartida, fecharmos nossos olhos e "contemplarmos" nosso corpo pelo lado de dentro, entraremos em outra dimensão: as condições espaciais não corresponderão mais às grandezas externas mensuráveis. Poderemos, então, vivenciar-nos amplos ou estreitos, erguidos ou dobrados, redondos ou pontiagudos; igualmente, poderemos sentir um buraco em algum lugar do nosso espaço interior, ou então, um adensamento, um "nó". Quando fazemos um movimento, outros deslocamentos espaciais são acrescentados: as direções parecem ser ao contrário, o que vai para a frente parece ir para trás, o que se volta para cima parece estar caindo, ou, ainda, direções opostas se unem numa única direção. As relações temporais internas também são diferentes das externas, que podem ser verificadas e medidas. No caso das internas, trata-se muito antes de uma vivência qualitativa entre os pólos de calma e pressa — um ir-com-o-

18. Franz Xaver Jans, *Aspekte des Raumerlebens und der Raumsymbolik*.

tempo ou um lutar-contra-ele — do que uma vivência quantitativa, de unidades de tempo. Também os ruídos audíveis, de fora, nos parecerão modificados, integrando-se outras percepções na paisagem anímica interior, que poderá desdobrar-se em imagens, seja de uma vivência da imaginação, seja na improvisação de um movimento. Nesse momento, uma realidade interior virá à luz.

A realização e a observação dos movimentos corporais possibilitam a conscientização dessa realidade interior. A partir de observações clínicas poderia ser dito que isto não só se verifica para determinadas pessoas, como pode valer como premissa genérica. Assim, em cada pessoa os estados emocionais se expressam em uma sensação espacial interior, que se manifesta na postura corporal e no padrão do movimento. Nesse sentido, o movimento seria uma matriz de projeção, sobre a qual, até certo ponto, a experiência interior poderia efetuar-se como imagem. As imagens, ou os estados emocionais, que surgem a partir das seqüências de movimentos propostos, possibilitam um confronto com a constelação arquetípica ou com a constelação de complexos de uma pessoa. Este confronto poderá trazer clareza sobre o estado interno.

A concretização das imagens na dança é uma expressão especialmente viva da realidade interior, pois o instrumental que utilizamos — o próprio corpo e a configuração do movimento — é idêntico com o momento do acontecimento. O caráter totalizante, relativo ao momento da dança, e sua relação original com o processo da vida poderá fazer-nos vivenciar o corpo como sendo o ente mais próximo de nós. Podemos nos perguntar, agora, se não é isto que ele é, de qualquer forma. As experiências que vivenciamos como ser corpóreo, com todos os órgãos e funções, nas dimensões de tempo e espaço, não representariam elas uma genuína e direta experiência existencial? O corpo é a casa onde

moramos, e quanto mais à vontade nos situarmos nesse espaço, tanto mais real e plena se tornará a consciência de nossa existência, aqui e agora. Sabemos, contudo, que, para o ser humano adulto ocidental, o corpo, com seus recursos empíricos, já não é o ente mais próximo. Ele é utilizado para alcançarmos alguma coisa, seus movimentos são extrovertidos e relativos aos objetos. A consciência, esta sim, se tornou o ente mais próximo. É ela que determina como devemos agir, quais os objetivos que devemos alcançar, quais percepções são importantes para nós. A criança ainda vivencia o corpo de forma global, com prazer ou dor intensos. Em seu livro *Das Kind*, E. Neuman descreve como, na primeira fase de vida da criança (mais ou menos no primeiro ano), esta existe quase que exclusivamente como corpo. Ela se encontra em uma "realidade de unidade original, na qual os mundos parciais, de fora e dentro — mundo dos objetos e Psique — não existem."¹⁹ Segundo a definição de Neuman, a criança, nessa fase, é, principalmente, "o *Self* corpóreo, a totalidade única e delimitada do indivíduo que ocorre pela unidade biofísica do corpo."²⁰

A partir desse *Self* corpóreo forma-se, lentamente, já desde o nascimento, o Eu como centro do campo de consciência da criança. Até esse Eu se formar, muitas experiências terão sido armazenadas no corpo, podendo, mais tarde, emergir como imagens ou estados emocionais durante a movimentação. Sabemos que a criança tem uma grande necessidade de movimento. Geralmente, não se trata de movimentos dirigidos, articulados, como os dos adultos, mas sim, de movimentos involuntários, agitados, indecisos, que evocam a impressão de que "algo" se agita na criança. Decididamente, não são

19. E. Neuman, *Das Kind*, p. 11.

20. *Idea*, *ibidem*.

movimentos domesticados, e sim, movimentos selvagens. Kaye Hoffman comenta a esse respeito:

"O movimento selvagem é canalizado, no decorrer da educação, para um movimento codificável, que tem intenção e expressa vontade. Agora não é mais um 'pra lá e pra cá', e sim, um 'pra lá ou pra cá'. Exige-se uma decisão, os pólos são separados, a vontade é unilateralmente dirigida; apenas em estados de exceção, da mais alta excitação, cai a resistência do ou/ou, e irrompe o querer."²¹

Com respeito a essa citação, vale mencionar que o movimento selvagem significa um "movimento não-produzido, apenas permitido"²², abrangendo desde a grande suavidade e passividade dos rituais até a loucura das erupções extáticas. Parece-me interessante o aspecto da ameaça ou, pelo menos, de constrangimento que tais movimentos provocam em nós, pessoas civilizadas. Movimentos que se distinguem por demasiada intensidade ou aparente fragilidade, mas também pela sua direção difusa no espaço, despertam, freqüentemente, no âmbito da sociedade civilizada, o medo da dissolução da personalidade, da desintegração e da morte, situando-se além do limite da motricidade permitida. Nos rituais dos Xamãs, e dos povos primitivos em geral, esses aspectos do movimento fazem parte dos processos iniciáticos, que deverão ser suportados, a fim de ajudar os outros em seu caminho. São os aspectos da transformação da existência humana em seu confronto com as forças elementares da vida e do universo.

21. K.Hoffman, *Tanz, Trance, Transformation*, p.13.

22. *Idem, ibidem*.

Também entre nós acontece que o corpo, ao somatizar, dá um informe sobre seu estado durante uma fase de desenvolvimento crítica. Nos quadros clínicos, é freqüente o aparecimento de movimentos involuntários, como, por exemplo, os tiques. Não obstante, jamais passaria pela nossa idéia deixar-nos conduzir por tais produções autônomas do corpo, como se fossem, digamos, ritos de passagem; muito pelo contrário, abafamos essas expressões e tentamos tudo para reaver o domínio corporal ao qual estamos acostumados.

"Nosso espírito ocidental, que se refere às realidades e fatos, entende por transformação, apenas, seu resultado... Nosso sentido de movimento — ou seja, nossa compreensão da transformação como movimento que passa de uma forma para outra, como um fio que interliga as formas — esse nosso senso de movimento se perdeu. Ou melhor: ele está soterrado. Pois quando dançamos a dança do cervo (huichol), vivenciamos transformação, e mesmo quando descobrimos em nós o resto da movimentação infantil indivisa, 'selvagem', sabemos o que significa transformação... Quando observamos aqueles dançarinos suaves e selvagens, lembramo-nos: tudo é possível, tudo está interligado. Tudo é possível porque tudo está interligado."²³

Esse estado, em que tudo ainda está interligado, é encontrado, freqüentemente, na movimentação. Quando nós, adultos, voltamos nossa atenção para o corpo, e procuramos restabelecer a ligação com ele, ocorre uma espécie de volta ao maternal arquetípico, para a relação entre mãe e filho na primeira fase da vida. A atmosfera afetiva daquela fase em que a

23. K.Hoffman, *Tanz, Trance, Transformation*, pp.17-18.

pessoa viveu quase que exclusivamente como corpo, bem como as sucessivas modificações posteriores, poderão emergir e se manifestar em muitas imagens. Muitas vezes esse processo é descrito pelas pessoas como uma volta à proteção inicial, mas também, é percebida a tristeza pelas partes negligenciadas por elas mesmas. A volta para o corpo e os estados afetivos nele ocultos poderão levar à renovação do encontro com fontes de energia mais ou menos bloqueadas, devendo estas ser procuradas unicamente no próprio corpo.

"É a partir da experiência marcante desta (primeira) fase de vida, de importância decisiva para o desenvolvimento psicológico da pessoa criativa, que se origina uma saudade permanente, a qual pode se expressar na pessoa adulta tanto regressiva como progressivamente."²⁴

A saudade de totalidade, inteireza psíquica e dinâmica fluente está colocada na Psique humana, dando testemunho da existência de um centro — o *Self* — o qual "é não, apenas, o centro de nosso ser, mas também, o círculo que inclui a consciência e o inconsciente."²⁵ Assim, nunca poderemos vivenciar tudo que seremos de forma totalmente consciente; poderemos, apenas, vislumbrar e intuir, aprendendo. "Todo encontro com um aspecto até então desconhecido de nós mesmos representa um 'numinosum', ou seja, ele tem um valor especial, próprio, com a mensagem urgente de ampliação da consciência de nós mesmos. Esse momento brilhante de ampliação sempre significa, também, um encontro com o nosso *Self* como totalidade abrangedora."²⁶

24. E. Neuman, *Das Kind*, p.15.

25. C.G. Jung, *Traumsymbole des Individuationprozesses*, *Gesammelte Werke*, p.59.

26. P. Pereira, *Zur Psychologie des Tanzes*.

Nesse contexto, o encontro com o corpo e seu movimento deve ser considerado, simbolicamente, como indicação da realidade interior inata da pessoa, desdobrando-se nas duas direções de sua existência — o passado e o futuro — e adensando-se na consciência do Eu, centrada no aqui e no agora.

6. CORPO E CONSCIENCIA

A formação como pedagoga de dança do autor incluiu uma formação muito exata e detalhada sobre a conscientização corporal. Na atividade pedagógica através da dança, o ponto de partida consiste na experimentação consciente do corpo quanto aos vários recursos de movimentação da coluna e das articulações, bem como, na inclusão do corpo como um todo dentro de um processo criativo. Além disso, ainda devem ser levados em conta as relações com espaço e tempo e o aspecto energético do movimento. Vale lembrar aqui o que já mencionei antes: o objetivo não se restringe a que as pessoas aprendam a movimentar-se mais livremente, ainda que isto lhes traga mais alegria de viver; mas sim, o objetivo maior é a busca de um intercâmbio mais totalizante e equilibrado consigo mesmo.

Aos poucos, o trabalho pessoal com a dança criativa tomou o rumo do processo meditativo. A meta dos exercícios elaborados foi a de atingir a progressiva totalidade harmoniosa da pessoa, com base na integração consciente de seus estados emocionais que, freqüentemente, se encontravam em desarmonia.

Durante a vivência prática das sessões, isto se traduziu no desdobramento em diversos temas, dados a seguir:

1ª) Percepção e configuração de espaço, tempo e energia que, em conjunto, formam o continente para a dinâmica interior; por exemplo, improvisações com peças musicais lentas e rápidas, expansivas e introvertidas, diretas e reticentes.

2ª) A realização, sempre retomada, de exercícios de consciência corporal, claramente estruturados, que favoreçam a sensação de segurança, possibilitando, a seguir, o envolvimento com uma atmosfera criativa.

3ª) Execução de seqüências de movimentos, cujo caráter ritualístico favoreça a evocação de imagens arquetípicas; por exemplo, exercícios em círculo, com padrões rítmicos, em andamento lento, cuja simbologia retome alguma ação primordial do ser humano.

Com o passar do tempo, os temas, por sua vez, vieram a sofrer um desdobramento em três tipos diferentes de exercícios, conforme segue:

a) seqüências estruturadas de movimentos básicos que desenvolvem, organicamente, uma consciência elementar do corpo;

b) exercícios meditativos na forma de pequenas coreografias em espaço reduzido, introduzindo, de forma consciente, a calma como força ordenadora e centralizadora;

c) improvisação livre de movimentos diretamente relacionados com as peças musicais selecionadas, nas quais prevalece o confronto exploratório com os aspectos espaciais, temporais e dinâmicos do movimento.

Todos esses exercícios conduzem a um rebaixamento temporário do nível de consciência mental, proporcionando, assim, uma vivência mais

intensa da integração do indivíduo consigo mesmo e com seu ambiente.

No trabalho corporal, a primeira questão a ser definida é a do tipo de consciência que está em jogo. A pergunta que se coloca é a seguinte: será que o corpo possui uma consciência própria, ou trata-se de um processo intelectual, subordinado ao Eu? Posso afirmar que, de acordo com as minhas observações clínicas, o corpo possui uma capacidade perceptiva e uma inteligência próprias, que se distinguem da consciência egóica em muitos aspectos. O corpo possui uma memória mais antiga e mais ampla, pois conserva o registro de fatos que não estão mais presentes a nível consciente. Essa memória vai além da história individual e possibilita clareza e certeza nos comportamentos corporais especificamente humanos, como pode ser observado, por exemplo, em situações de agressão, defesa, reprodução, etc..

Isto se deve ao fato de que, na vivência corporal, incidem as dimensões instintiva e arquetípica da experiência humana.

"Os instintos, como formas típicas de comportamento e reação, e os *Arquétipos*, como formas de apreensão, formam o *Inconsciente Coletivo*."²⁷

"Na minha opinião, é impossível dizer o que vem em primeiro lugar: se a apreensão ou o impulso para agir. Parece que os dois constituem uma só e mesma coisa, uma só e mesma atividade vital que temos que conceber como processos distintos, a fim de termos uma compreensão melhor".²⁸

27. C.G.Jung, *A natureza da psique*, p.69.

28. *Idea*, p.74.

Para exemplificar essa concepção, quero citar o grande jogador de futebol Pelé e, mais recentemente, o jogador Maradona. Ambos mostram pela sua movimentação que abrangem todo o campo com sua inteligência corporal. Se houvesse interferência de sua consciência mental, suas jogadas poderiam ser previstas pela lógica, o que não acontece. O que torna esses jogadores geniais é sua capacidade de se entregarem às percepções corporais. A pessoa mais ligada ao corpo permite que essa função flua.

Outro exemplo são as observações feitas por pesquisadores na selva, testemunhando que o sentido de orientação dos silvícolas é muito maior do que o dos expedicionários civilizados. Igualmente, a queda de uma criança raramente causa ferimentos tão graves como num adulto, é que a criança cai em concordância com o movimento das articulações, deixando-se conduzir pela coordenação do próprio corpo. Já num adulto, a própria consciência poderá trabalhar contra essa coordenação natural e, ao invés de se deixar cair no fluxo natural do movimento, acabará por ocasionar a fratura de um osso (além do fato conhecido de a estrutura da criança ser mais elástica).

Um exercício, cujo tema era a representação por meio de movimentos dos quatro elementos, terra, água, fogo e ar, também tornou muito clara a diferença de qualidade entre as duas dimensões da consciência. As associações dos movimentos que surgiam presumiam o antigo parentesco do corpo com a essência desses elementos, pois o corpo demonstrava saber expressar com muita vividez, e detalhadamente, o que, por exemplo, faz parte do elemento terra. Os movimentos expressavam uma interação que dificilmente poderia ter sido feita através de pura associação mental. O que veio à tona não foi apenas a gravitação, ou a força de atração da gravidade, a queda, o empuxo, a sensação de proteção, mas também, o pólo do crescimento e da aspiração, as montanhas, as alturas. O corpo, assim, pode assumir a função de um mestre, pois, como microcosmo, ele tem um parentesco

INTRODUÇÃO COM O MACROCOSMO. Em sua constituição, estão presentes os quatro elementos; a história do desenvolvimento da vida está sedimentada em sua estrutura: ele próprio é um pequeno mundo. Sua capacidade de percepção e expressão é mais abrangedora do que a consciência individual. O corpo sabe o que é bom para ele, e certamente atingirá seu objetivo, se a consciência não trabalhar contra ele. Porém, cabe ressaltar que nenhuma das duas dimensões de percepção deverá ser encarada de forma absoluta, nem devemos orientar-nos apenas pelo corpo, ou apenas pela consciência egóica. Ambos têm a sua contribuição a dar. A consciência egóica preenche muitas funções importantes no desenvolvimento da pessoa, e uma delas é a capacidade reflexiva. Ela pode obter clareza sobre seus conteúdos e regularidades, o que o corpo não pode fazer. Se dirigirmos, então, nossa consciência mental para o corpo, proporcionaremos incremento à nossa auto-consciência.

Nos tempos de hoje tornou-se moda trabalhar com o corpo, seja porque o consumismo reinante induz à preocupação com o bem-estar e o conforto, seja porque uma vontade de libertação se encaminhou para a prática de dança, natação, corrida e equitação. Além disso, nas camadas sociais que possuem recursos para atender seus desejos, surgiu a tendência de querer dominar o próprio corpo, para, por assim dizer, "tornar-se senhor em sua própria casa", o que pode servir de compensação para a grande impotência diante dos fatos consternadores apresentados pela mídia no nosso cotidiano. No entanto, não é apenas descarregando energias que se dissolverá a pressão interior. Os sentimentos também precisam achar sua expressão, e o impulso inconsciente de deixar aflorar determinados conteúdos na consciência também deverá ser realizado. Assim, o encontro com o corpo no movimento poderá trazer, além da renovação das forças, o incremento da consciência e um fluir livre da energia vital.

7. DUAS DIMENSÕES DO INCONSCIENTE

Talvez seja este o momento de fazer uma distinção entre a dimensão física e a dimensão psíquica do inconsciente. Considero que a dimensão psíquica do inconsciente se expressa quando é feito um exercício de imaginação pura, deixando-se que as imagens venham. Após a realização de uma seqüência de movimentos, é ativado um outro tipo de imagens, que, presumo, origina-se do inconsciente somático. No seu seminário sobre Nietzsche, Jung fez essa distinção, dizendo o seguinte:

"Existe uma ligação entre a consciência e o inconsciente, a qual, por um lado, conduz à dimensão puramente espiritual ou psíquica, e, por outro, à dimensão corporal e material. Quando nos movimentamos na direção do espírito, o inconsciente se torna o inconsciente psíquico; quando nos movimentamos na direção do corpo, ele se torna o inconsciente somático."²⁹

29. C.G.Jung, in Nathan Schwartz-Salant, *Narcissism and character transformation*, p.119.

"Corpo e Psique são dois aspectos da mesma realidade, diferindo entre si apenas porque a consciência os vê de forma diferente..."³⁰

"Quando nos aproximamos do inconsciente a partir da estrutura do ego, suas manifestações psíquicas e somáticas constituem uma fonte de experiências deveras distintas."³¹

Neste trabalho, descreverei como propus, em pequenos grupos, exercícios de movimento, e como surgiram imagens a partir da experiência com o movimento. Essas imagens foram desenhadas, observadas e comentadas, tanto em sessões de grupo, quanto em sessões individuais. Através do diálogo com as séries de imagens e dos relatos sobre o que foi vivenciado durante o movimento, penso que se evidencia um trabalho de integração específico, que corresponde, de certa forma, à situação analítica.

Ao longo da interpretação das séries de imagens, pude constatar algumas diferenças entre aquelas produzidas pelos exercícios de imaginação pura, realizados na situação de atendimento em consultório, e as imagens que se originam do trabalho com exercícios corporais. Nesse sentido, mostrou-se necessário ter presente a referência ao roteiro de movimentos específicos efetuados na primeira parte das sessões de nossos grupos de trabalho, já que esse, juntamente com a constelação psíquica atual do indivíduo, viria a desencadear o processo imaginativo.

Uma característica da imaginação que brota do inconsciente somático parece ser a concentração sobre uma vivência importante, uma

30. C.G.Jung, in Nathan Schwartz-Salant, *Narcissism and character transformation*, p.119.

31. *Idea, ibidem*.

focalização dos acontecimentos, o que, também, significa uma simplificação das imagens. Assim como, em sua vivência e manifestação, o corpo é mais direto e menos ágil do que a consciência, que a qualquer momento é capaz de realizar saltos amplos e variados, o inconsciente somático parece trazer à luz processos imagéticos menos diversificados, porém, mais centrais. Em contrapartida, as imaginações com as quais nos ocupamos no trabalho analítico e que emergem, geralmente, do inconsciente psíquico, podem desdobrar-se diante de nossa visão interior em possibilidades de caminhos muito complexos e, até mesmo, prolixos.

Mais adiante, presenciaremos, na interpretação das séries de imagens, as características de focalização, simplicidade e clareza que poderão ser observadas de forma direta.

Iremos referir-nos, agora, aos exercícios de movimentos e seus efeitos. O ponto de partida fundamental deste trabalho com a dança é a experiência elementar do movimento, ou seja, a introdução de seqüências de movimentação natural que introduzem movimentos básicos e reativam o contato com a realidade elementar do corpo, uma vez que este possibilita a aproximação do inconsciente. Os exercícios não pretendem produzir artificialmente alguma coisa, e sim, reativar o que foi soterrado: nosso sentido de movimento. Através de padrões de movimentação simples, vivenciamos como o corpo se expressa organicamente, de acordo com a sua natureza. De forma similar, quando lidamos com o âmbito arquetípico presente nos contos de fadas, verificamos como a Psique pode funcionar de modo optimal e objetivo. Ambas as atitudes, tanto o confronto com os padrões de comportamento nos contos de fadas, quanto a vivência do corpo em sua regularidade, podem ter um efeito curativo sobre a pessoa.

Quanto ao aspecto energético, a maior preocupação é com a dissolução dos bloqueios que se cristalizaram no corpo ao longo da história individual. Quando percebemos quanta energia uma pessoa é capaz de dispende numa situação de necessidade, tomamos consciência, por um lado, de quão pouco dela empenhamos na vida cotidiana, e por outro, da quantidade de energia que está represada. Se procurarmos sentir e observar cada trecho da articulação durante uma seqüência de movimentação, — por exemplo, como um braço pode ser movimentado, de forma lenta, rápida, em diversas direções e com intensidade variada —, e se, além disso, procurarmos sentir o que isso desencadeia em nós, então, geralmente, também poderemos perceber onde nossas fontes de energia não fluem. Sentimos a articulação da mão, do cotovelo, do ombro, e sentimos que podemos erguer esse braço e deixá-lo cair em concordância com essas articulações. Tomamos contato com nossa percepção de espaço e vivenciamos a polaridade em cima/embaixo; ao mesmo tempo em que estamos firmemente colocados no chão, confirmando nosso ponto de inserção, podemos distender um braço para cima, como se fosse uma lança. Entramos, assim, em cada pequeno trecho do movimento e percebemos a modificação do corpo e as correspondentes sensações espaciais. A realidade corporal é reconhecida e integrada à consciência. Já não é mais a vivência espontânea do corpo, como ocorre na criança e no homem primitivo; contudo, é possível construir uma ponte entre as dimensões inconscientes no corpo e a consciência egóica.

Quando uma pessoa passa por todo esse processo e podemos, depois, observá-la executando uma improvisação livre de movimentos, constataremos que algo da experiência original de unidade foi restabelecido. Ao praticar as seqüências elementares de movimento, lentamente é reconstruído o contato com o corpo, tornando-se conscientes, também, outros efeitos de interação entre o corpo e a consciência, bem

como, entre os estados afetivos interiores. Posso exemplificar isso da seguinte maneira: estou sentada, escrevendo, numa postura tensa. O ombro esquerdo está levemente erguido, a cabeça ligeiramente inclinada para trás, a mão esquerda fechada, com mais força do que a necessária para a situação. Percebo que estou "segurando" alguma coisa que não consigo soltar. Procuro entrar em contato com meu estado de espírito, e, digamos, percebo estar um pouco deprimida, talvez, e também com um pouco de medo. Assim, instalou-se um círculo: postura física, sensação espacial, estado de espírito. Em algum ponto preciso começar a mudar a situação: na postura física ou no estado de espírito. Se procuro entender o estado de espírito, captando sua origem, é possível que a tensão corporal se dissolva. Ou não. É freqüente existirem bloqueios corporais durante anos, que não correspondem mais ao estado de espírito atual. No trabalho de massagem, são encontrados verdadeiros nós em várias partes do corpo. Trabalhando um desses nós, a tensão é dissolvida, podendo provocar explosões de sentimentos muito fortes. O corpo tem uma longa memória e, num certo sentido, ele é rígido. É como um animal, que não mais desaprende o que nele se imprimiu; como, por exemplo, um elefante que, anos após, ainda sinaliza uma pancada que uma vez sofreu. O corpo carrega longamente o vestígio de vivências e estados afetivos. Assim, o trabalho de consciência corporal poderá ser um progresso no caminho da auto-experiência.

O importante é começar a trabalhar nas duas dimensões, no corpo e na Psique, e que a pessoa se pergunte o que emerge nela. Uma interação viva entre os dois âmbitos de experiência ensinará a respeitar as motivações centradas no corpo e a observar os efeitos sobre a dimensão psíquica. Desenvolver uma relação com o corpo é como desenvolver um alter-ego, reconhecendo que este é o Eu também e possibilitando que se viva de modo mais

totalizante e integrado. De forma similar como acontece com a relação entre o Eu e o *Self*, recomenda-se levar em conta a autonomia dessa grandeza. Mais uma vez, no seu seminário sobre Nietzsche, Jung nos diz: "... o *Self* é ambas as coisas: corpo e Psique; o corpo é sua manifestação externa... A alma é a vida do corpo. Se não vivermos, se não expressarmos o *Self*, em sua originalidade, na vida, então ele vai se rebelar."³²

Através dos exercícios meditativos, não pretendo alcançar objetos que estejam diante de mim, nem fazer o corpo "funcionar", mas pretendo, isto sim, tematizar suas seqüências, como, por exemplo, o movimento no eixo vertical. O trabalho de consciência consiste em lidar de forma introvertida com o corpo, como se este fosse um mundo interno e subjetivo. Assim, o corpo é vivenciado como sujeito, e não como ferramenta para realizar ações práticas. Nesta experiência, a consciência egóica se integra em suas seqüências de movimentos exteriores com a vivência interior. Surge, daí, um sentimento de unidade no aqui e agora.

32. C.G.Jung, in Nathan Schwartz-Salant, *Narcissism and character transformation*, p.119.

8. A ESTRUTURA DA CRUZ NOS EXERCÍCIOS MEDITATIVOS

Ao longo do desenvolvimento do procedimento de trabalho, o material de dança foi cada vez mais reduzido, chegando, finalmente, a alguns exercícios essenciais e à consciência de suas dimensões simbólicas. A partir dessa condensação, verificou-se que, quanto à expressão espacial, todas as possibilidades de movimento do corpo humano se resumem em seis direções básicas, partindo do centro e voltando a este. Assim, a figura da cruz — em vista de sua dupla orientação, ou seja, de dentro para fora e de fora para dentro — tornou-se o padrão básico de percepção e configuração do espaço nos meus exercícios.

Durante a minha formação de dança, já encontrei o modelo da cruz tridimensional na escola de Rudolf Laban, na Inglaterra. Ele foi aluno de Mary Wigman e, inicialmente, fora dançarino e coreógrafo na Alemanha. Mais tarde, na Inglaterra, ele desenvolveu uma sistematização do movimento que se tornou um instrumento de grande ajuda, tanto na pedagogia da dança, quanto na psicologia do trabalho e na psicoterapia.

Laban parte da divisão do espaço numa cruz tridimensional, desenvolvendo o conceito da *kinesfera*. Nessa *kinesfera*, o ponto de intersecção da cruz corresponde ao centro de nosso corpo. Laban diz o seguinte: "Em qualquer lugar onde o corpo se movimenta ou esteja parado, ele estará rodeado de espaço. Em torno do corpo existe a *kinesfera*, a esfera do movimento, cujo perímetro pode ser alcançado por nossos membros, normalmente distendidos, sem modificação da posição, isto é, do lugar onde repousa o peso do corpo. A parede interior, imaginária, desse espaço de movimento poderá ser tocada por mãos e pés, podendo todos os seus pontos ser alcançados."³³ Isto significa que, quando a posição é modificada, o "espaço pessoal" é movimentado no "espaço geral". "Assim, na realidade, nunca se deixa a própria *kinesfera*, e sim, ela é levada como um invólucro em torno de si."³⁴ Além das seis direções principais (*esquema 1*), podem ser constituídas as diagonais, pelas combinações possíveis, partindo do centro da *kinesfera* (*esquema 2*). Laban faz uma distinção entre os movimentos periféricos, que se expandem no espaço que rodeia o corpo, e movimentos centrais, que passam rente ao centro do corpo. As direções básicas da cruz tridimensional, bem como as diagonais dela resultantes e, ainda, as infinitas possibilidades de direção a partir do centro, são ininterruptamente projetadas no espaço, retornando ao centro. O espaço real de uma pessoa resulta das modulações entre os pólos das direções básicas desse modelo de trabalho. Durante os anos em que trabalhei com a figura da cruz, pude comprovar que cada direção possui um significado específico. Observei a existência de relações entre a dinâmica do movimento, o espaço

33. Rudolf von Laban, *Der Moderne Ausdruckstanz*, Wilhelmshafen, p.100.

34. *Idea*, *ibidem*.

em que este é realizado e os estados afetivos existentes. Essas relações vivenciais foram projetadas nas imagens desenhadas após os exercícios de movimentação. Pelos depoimentos verbais do grupo, pude verificar a semelhança entre essas vivências e o trabalho feito em consultório por meio de desenho, argila e caixa de areia, levando, sempre, em consideração as diferenças entre a expressão bidimensional e a tridimensional. Assim, aos poucos, resultaram conexões simbólicas entre o espaço externo configurado, as sensações corporais de espaço e o estado afetivo da pessoa. Sem ter, ainda, um esquema de interpretação definido, bastava-me perceber os movimentos e seu significado para as pessoas, incluir os padrões de movimentos resultantes nos meus exercícios e, na interpretação das imagens, levar em conta as relações com a dimensão psíquica.

A figura da cruz é uma estrutura muito antiga na história do desenvolvimento da vida e da humanidade.

"Na natureza a cruz muitas vezes está presente como princípio estrutural — nas redes dos cristais, em forma severamente geométrica, mas também como princípio de formação das plantas... Do mesmo modo esta estrutura dá a estatura de muitos seres vivos..."³⁵

"Também o rosto humano está ordenado segundo o princípio da cruz: a parte do nariz e olhos, por um lado, e a parte do nariz e da boca, por outro, estão relacionadas segundo a forma da cruz."³⁶

Do ponto de vista espacial, "a cruz é cruzamento e intersecção mas também ponto de

35. Ingrid Riedel, *Formen*, p.42.

36. *Idem*, pp.42-43.

encontro de duas linhas: a horizontal — a linha do repouso, da extensão terrena — e a linha vertical — a linha do estar ereto, da tensão entre céu e terra. Ambas vêm do ilimitado e também continuam para lá..."³⁷

Entre os muitos significados que ela abarca, a cruz sugere, também, uma pessoa distendida entre os eixos acima mencionados, acrescentando-se, ainda, as relações com o espaço frontal e posterior. Nesse modelo espacial, a pessoa vivencia dinâmicas, tais como: o anseio, a busca, a calma, o repouso. O centro poderá ser vivido como ponto de chegada ou como fonte de novas direções. "Pertence à experiência existencial da cruz a... vivência de que a direção de vida até então colocada por nós pode ser interceptada..."³⁸. Assim, faz parte da cruz a experiência do fracasso e de que existe um movimento contrário à direção que imprimimos conscientemente à nossa vida. "A mais radical das oposições em nossa vida é a morte... Mas, mesmo diante dela, podemos, a partir do significado da cruz, contemplá-la não apenas como aniquilação e interrupção de nossa linha de vida horizontal, mas, muito mais, como uma transposição ou ser carregado para a vertical, a linha da transcendência, que, no verdadeiro sentido da palavra, cruza a nossa vida."³⁹

Por outro lado, é "justamente no cruzamento das duas direções aparentemente inconciliáveis que pode ocorrer algo que interliga a fertilidade dessas duas linhas de vida. A simples orientação na vertical, com seu impelir, com seu querer ir além de si, sua relação com a transcendência, coloca o ser humano em perigo. Ele precisa, como

37. Ingrid Riedel, *Formen*, p.41.

38. *Idem*, p.51.

39. *Idem*, pp.63-64.

complementação, da ampla serenidade e calma, segurança e capacidade de suporte da horizontal feminina".⁴⁰

A cruz simboliza as quatro direções cardeais; na arquitetura determinou a planta básica de muitas cidades — a cruz grega influenciou as construções de igrejas bizantinas e sírias; a cruz latina, a de igrejas românicas e góticas —; ela também pode ser entendida como sinal da divisão entre dois caminhos distintos, por exemplo: o lugar onde o caminho dos mortos se separa do dos vivos. Em algumas tribos africanas, ela é freqüentemente vista dessa maneira. Na Ásia, atribui-se ao eixo vertical o valor simbólico de forças ativas ligadas ao céu, ou seja, do princípio masculino, enquanto o eixo horizontal é associado às forças passivas da água, ou seja, do princípio feminino. No cristianismo, a cruz recebeu um significado de sofrimento, mas também de triunfo do Cristo. Dentro do simbolismo da árvore da vida, a cruz pode referir-se à forma muito antiga da cruz tripartida. Na arte cristã, a cruz que traz rebentos de botões e folhas lembra Cristo como símbolo da separação da morte.⁴¹

Ao recolhermos, no nosso grupo experimental, associações espontâneas às seis direções contidas na cruz tridimensional, foram obtidas diversas inter-relações simbólicas, a saber:

- em cima: pai, espírito, consciência, ideal, projeção do Eu, transcendência;
- embaixo: mãe, matéria, inconsciente, realização do Eu, realidade;
- lado esquerdo: inconsciente, introversão, feminino, passivo, errado, imaginação, Eu;

40. *Idea*, pp.51,52.

41. *Herder Lexikon, Symbole*.

- lado direito: consciência, extroversão, masculino, ativo, certo, ação, tu;
- À frente: futuro, objetivo, conhecido, luz, aberto;
- atrás: passado, origem, desconhecido, sombra, fechado;
- centro: meio, cerne, Eu, orientação, agora, paz, energia, silêncio.

O eixo horizontal foi relacionado mais freqüentemente com a dimensão do tempo, e referiu-se ao encontro com os outros, à relação no mesmo nível. O eixo vertical, por sua vez, representou mais a dimensão do espaço, sendo relacionado com o anseio por um ideal. No centro, é colocada a experiência da concentração, da *Individuação* e do *Self*.

Com respeito à movimentação propriamente dita, teremos, como resultado das seis direções básicas, oito padrões de movimento, cada um com sua correspondência simbólica, conforme segue:

- movimento para cima: erguer-se, crescer, ansiar, procurar a luz, espiritualizar, masculino;
- movimento para a direita: convenção, consciência, ordem, decisão, atividade;
- movimento para a esquerda: inconventional, inconsciente, criativo, intuitivo, receptivo, espera;
- movimento para trás: retirada, regressão, procura pelo passado, pela origem, medo;
- movimento para a frente: agressão, progressão, procura por um sentido de orientação, procura por um objetivo;
- fechar-se: concentrar-se, chegar em si, interligar-se com suas dimensões internas, fechar-se em si mesmo;

•abrir-se: desdobrar-se, espalhar-se, comunicar-se, dispersar-se, perder-se.

Na interpretação das imagens que foram desenhadas após os exercícios de movimento, notaremos que as mesmas expressam muitos desses padrões de movimento.

9. OS EXERCÍCIOS MEDITATIVOS

Se alguém me fizesse a pergunta: por que, afinal, exercícios meditativos? — minha resposta seria simples e prática: porque apenas podemos sentir quem somos, como estamos e para onde vamos, se trouxermos um tempo de calma para nosso modo de vida agitado.

"O tempo permite que as coisas aconteçam; ele é o fluxo dos eventos, o desdobrar da experiência. O tempo nos dá a oportunidade preciosa de viver, de nos desenvolver e crescer e também de apreciar a nossa natureza interior."⁴²

"Quando temos a atenção meditativa, sabemos como atingir cada experiência e, conseqüentemente, não somos empurrados nem presos em armadilhas, pelas expectativas, decepções ou desilusões."⁴³

Sabemos que a postura corporal se constrói a partir do estado interior e que este, por sua

42. *Tarhang Tulku, Gestos de equilíbrio*, p.124.

43. *Ideo, O caminho da habilidade*, p.58.

vez, é marcado pela postura corporal. Quando vivenciamos determinadas seqüências de movimentos — que, em sua simplicidade e universalidade, podem ser considerados gestos arquetípicos — executados de forma extremamente lenta e mantendo o fluxo do movimento, revela-se uma percepção interior que constituirá o continente dos processos psíquicos.

A conseqüente vantagem é a de não se poder fugir do aqui e do agora para um mundo de fantasia (que aqui entendemos como diferente da

Imaginação), e que também não se pode dispersar a atenção, falando. O corpo é feito de carne e sangue; ele está atravessado no nosso caminho de uma forma concreta e ajuda-nos a ter "insights" importantes, que permanecem, desenvolvendo em nós uma atitude de escuta interior, e de uma profunda autopercepção.

Com respeito ao meu trabalho com exercícios modelares, acho importante fazer notar que estes devem ser encarados como matrizes, não precisando ser, necessariamente, imitados. As posturas básicas apresentadas nesses exercícios podem valer como configurações arquetípicas, devendo cada indivíduo executá-las à sua maneira pessoal. O caminho entre a minha postura vertical e a posição vertical anatômica, tal como ela é dada pelo corpo — pela coluna, pelas articulações e pelo tônus equilibrado dos músculos —, é um caminho através dos conteúdos pessoais, com todas as gradações individuais possíveis. Enquanto as pessoas seguem seu caminho dentro de um modelo dado, elas têm a possibilidade de sempre de novo sentir, por repetidas vezes e renovadamente, como vivenciam cada uma das posições. A atenção interior registra a gradação existente entre o ser humano em sua estrutura anatômica e o seu caminho pessoal para ela.

Na descrição dos primeiros exercícios estruturais, perceberemos que se trata de

posturas básicas muito simples, que servem a uma linguagem corporal, tal como os elementos básicos gramaticais servem à linguagem falada e escrita. Esses exercícios desenvolvem a consciência do ponto de apoio, das diversas articulações e do centro do corpo. Simultaneamente, no entanto, eles constituem uma introdução à dimensão simbólica da percepção espacial disponível a todo ser humano, e que faz com que o movimento flua em um leito comum. A regularidade do corpo corresponde uma regularidade interior psíquica. Pessoas diversas experimentam as seqüências meditativas modelares de modo semelhante, porque os movimentos se apóiam em uma estrutura básica geral, e as pessoas respondem a partir de sua vivência pessoal da constelação arquetípica.

Do ponto de vista prático, quando estou trabalhando com seqüências de movimentos modelares, parece-me importante acentuar que existe sempre uma dimensão intermediária entre a postura anatomicamente correta e a postura individual. O caminho é representado pela sensação interior: Como vivencio a postura neutra, anatomicamente correta? Como é minha própria postura? Por exemplo, podemos detectar que, no nosso estado atual, ainda não conseguimos manter a coluna vertebral inteiramente relaxada. Portanto, existem tensões, ali, que necessitam de um caminho de integração das oposições, nas dimensões física e psíquica. Quando estas tiverem se integrado, poderei realizar, sem tensões, este modelo arquetípico.

As seqüências estruturadas de movimentação, apresentadas a seguir, dão início ao trabalho nas sessões. Essas seqüências representam uma seleção de um número maior de exercícios semelhantes. A posição inicial para essas primeiras sete seqüências é em pé.

9.1 EXERCÍCIOS ESTRUTURALS

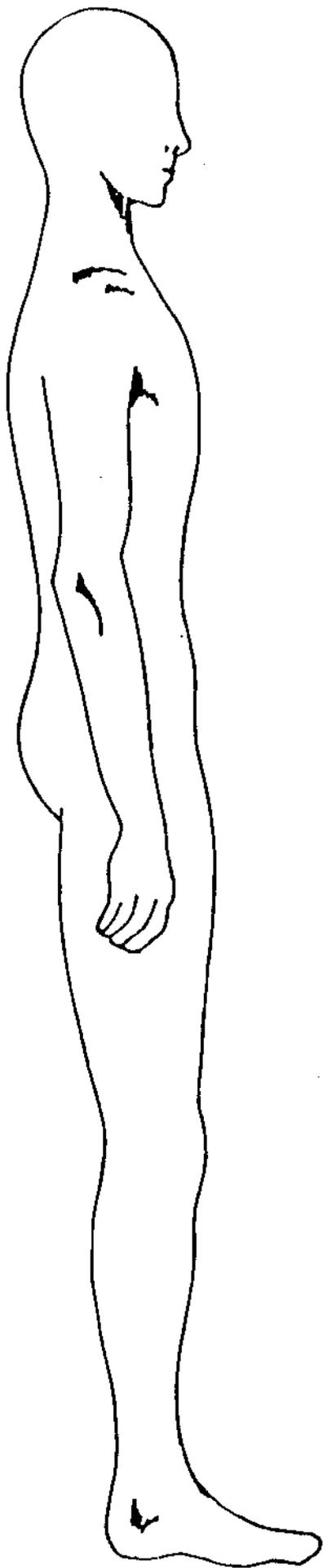
1. Nós nos colocamos, eretos, no nosso lugar (veja o desenho⁴⁴ da 'postura básica do exercício 1'). Nossa superfície de apoio, as plantas dos nossos pés, recebe nosso peso por igual; as articulações dos joelhos estão flexíveis, permeáveis, e a coluna vertebral se ergue, vértebra por vértebra, na vertical. Como última vértebra, a cabeça encima a postura ereta, descansando sobre a nuca. A respiração flui leve, inspirando e expirando. Os braços pendem soltos dos ombros. Nessa postura vivenciamos o fluxo de energia, de baixo para cima e de cima pra baixo. De olhos fechados, sentimos como nossos limites se estendem para além, em ambas as direções. Vivenciamos nossa extensão em três partes, da parte baixa, passando para a parte central e para a parte superior, como se fôssemos uma árvore, cujas raízes estão firmemente plantadas no chão e que se eleva através do seu tronco, atingindo as alturas com seus galhos. Os pés são como raízes, a coluna vertebral seria o tronco e a cabeça é a copa da árvore.

Nós nos situamos nesses três níveis, no plano concreto e natural tanto quanto no plano psicológico e espiritual. Permanecemos nessa postura por algum tempo; depois, fazemos um movimento lento de vai-e-vem, descrevendo um círculo sem sair do nosso lugar, até o seu limite, e voltamos para a postura ereta inicial depois de algum tempo, que pode variar de pessoa para pessoa.

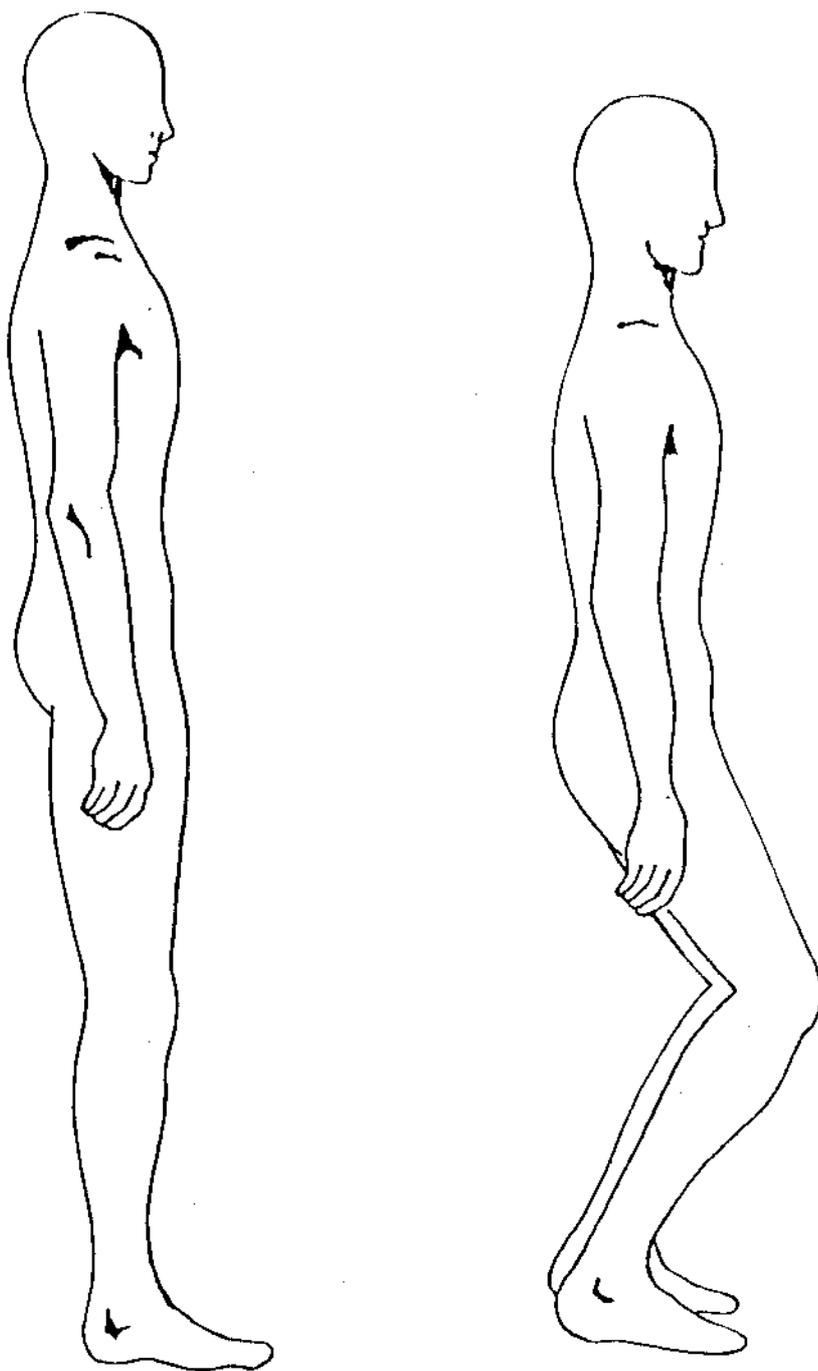
2. Dobramos lentamente os joelhos e observamos como as articulações dos pés e a posição da bacia se alteram simultaneamente (veja o desenho

44. Os desenhos apresentados a seguir foram executados por Ursi Bernhard para o presente trabalho.

postura básica do exercício 1



postura básica do exercício 2

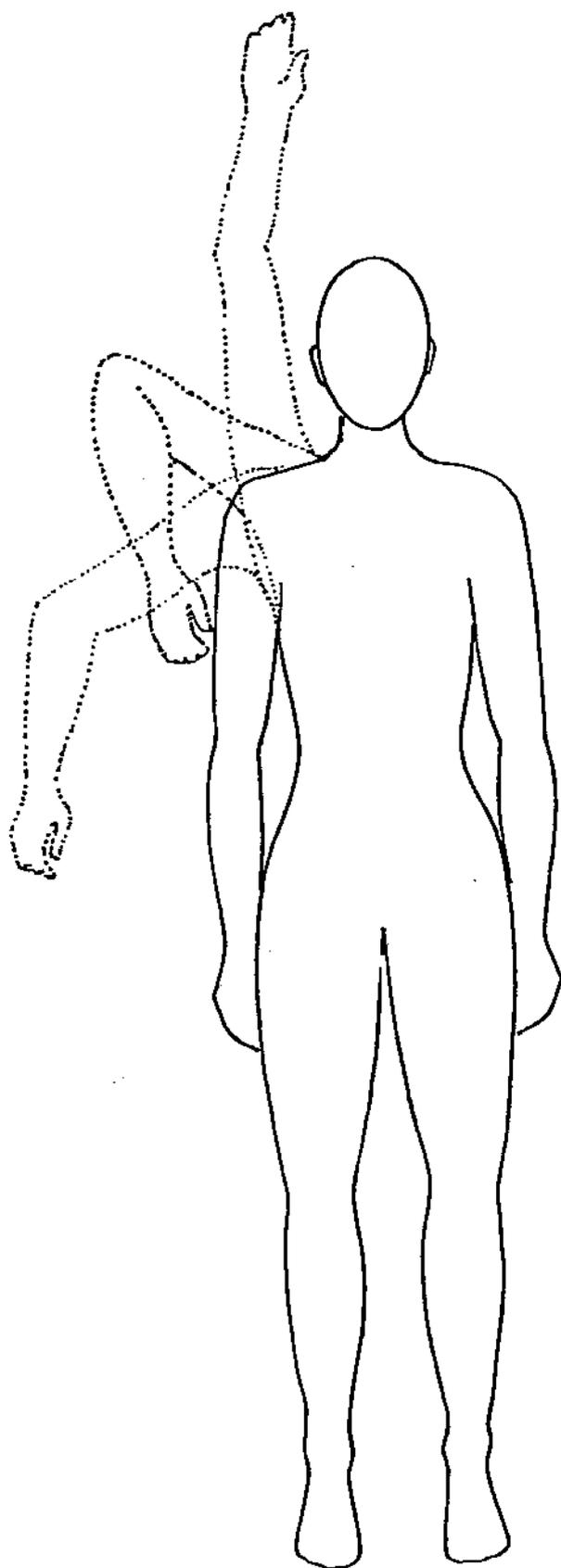


da 'postura básica do exercício 2'). Permanecemos com os joelhos dobrados, como se estivéssemos sentados, eretos, num banquinho. A energia está concentrada na bacia. O eixo vertical continua agindo, estendendo-se pela parte de trás da cabeça para baixo, ao longo da coluna e do osso sacro, até penetrar o chão, e de volta, até alcançar o topo da cabeça e ultrapassá-la. Os braços pendem soltos, os ombros estão livres. Depois voltamos a alongar os joelhos e a reassumir nossa postura ereta. A energia se distribui por todo o corpo e o peso está distribuído por igual sobre a superfície de apoio dos pés.

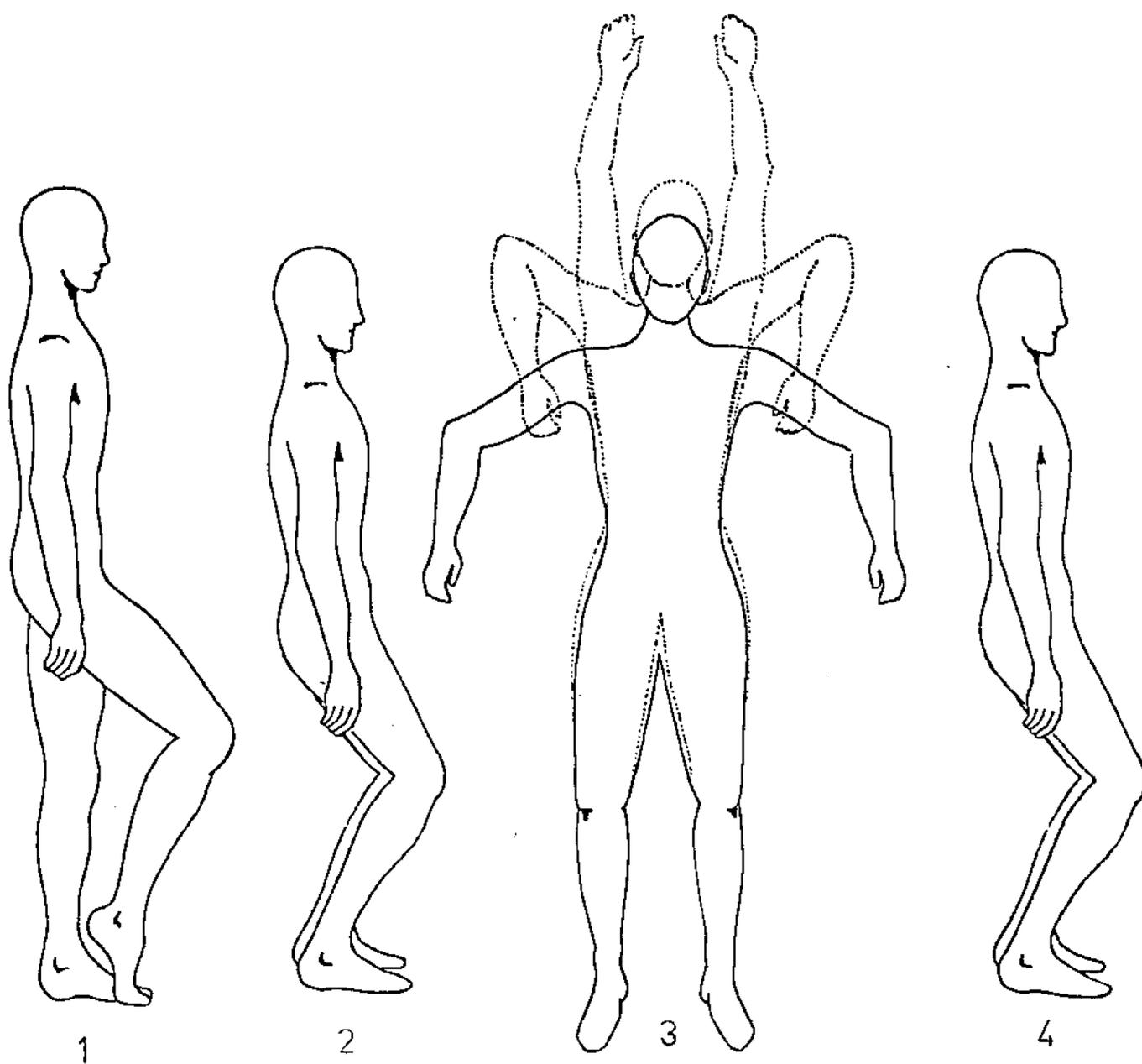
3. Estamos na postura ereta e, lentamente, erguemos um braço através das articulações do cotovelo e da mão (veja o desenho da 'postura básica do exercício 3'). Nós o estendemos até a ponta dos dedos. Percebemos a polaridade em cima/embaixo, os pés firmemente fincados no chão, o braço todo estendido para cima. Depois, deixamos o braço cair frouxamente pelas articulações, e permanecemos imóveis por um tempo, até a energia ter voltado a se distribuir por igual. Repetimos o exercício com o outro braço e, depois, com ambos os braços.

4. Levantamos um pé a partir do calcanhar, de forma que ele se posicione em seu eixo vertical (veja o desenho da 'postura básica do exercício 4'). Depois, deixamos que ele volte à posição normal, enquanto dobramos ambos os joelhos. Voltamos à postura ereta, erguendo ambos os braços pelas articulações. Depois, deixamos ambos os braços caírem frouxamente, enquanto tornamos a dobrar os joelhos. A atenção deve estar concentrada na bacia, para que não se forme um côncavo atrás. No final, reassumimos nossa posição ereta inicial. Este exercício reúne os movimentos descritos nos itens 2 e 3, acrescentando o movimento do pé.

postura básica do exercício 3



postura básica do exercício 4

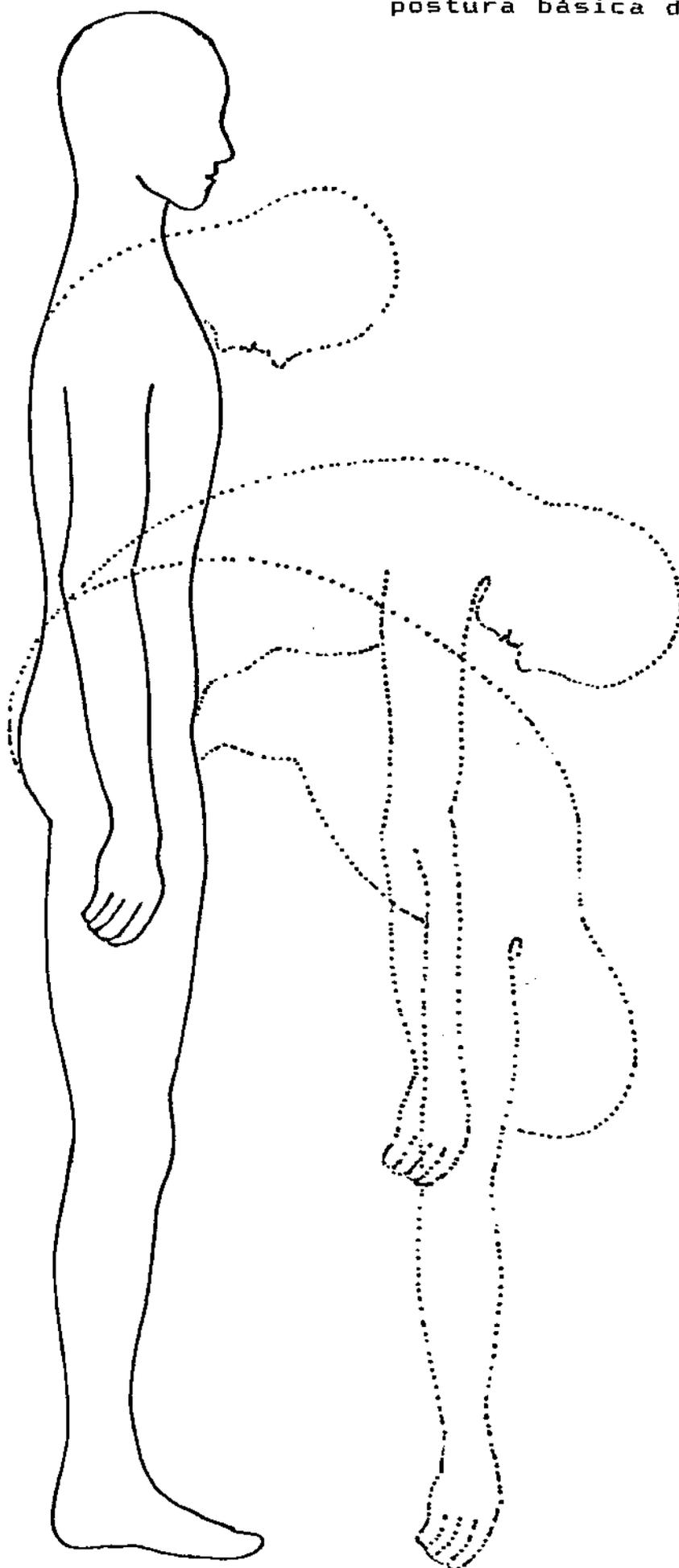


5. Passamos a enrolar nossa coluna, lentamente e com muito cuidado (veja o desenho da 'postura básica do exercício 5'). O início é dado pela cabeça; a seguir, vêm a vértebra da nuca, a áreados ombros, o tronco e a bacia. Finalmente, deixamo-nos pender — como uma peça de roupa no varal — de forma frouxa e solta, pela cintura pélvica. O peso está uniformemente distribuído sobre pés. A coluna se estende, a cabeça pende solta; os olhos estão fechados, a respiração flui tranqüila. Compensamos eventuais deslocamentos laterais da coluna vertebral e, a seguir, lentamente, vértebra por vértebra, partindo da bacia, reassumimos, relaxados, nossa postura ereta inicial.

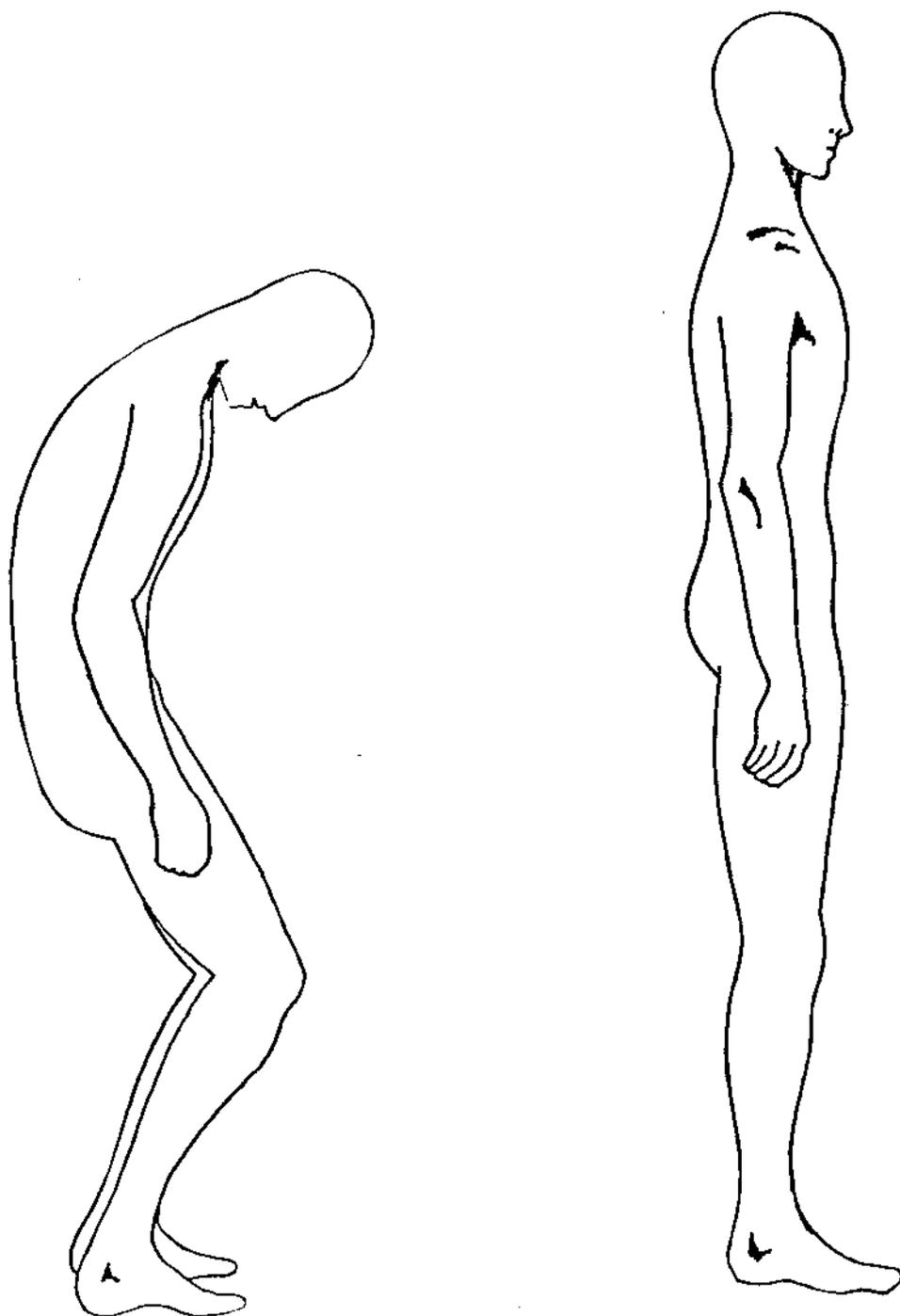
6. Estamos de pé; passamos a dobrar os joelhos e, simultaneamente, arredondamos a bacia e os ombros para a frente, de forma que os ombros e os quadris estejam uns em cima dos outros (veja o desenho da 'postura básica do exercício 6'). A cabeça pende, os braços também; a energia está concentrada no meio do corpo. Chamo à essa postura "meia-lua", porque as partes superior e inferior da coluna estão voltadas uma para a outra, tal como as pontas da meia-lua. Depois, voltamos a abrir nosso corpo, compensando as tensões e permitindo que a energia flua em todas as direções. Retornamos à nossa postura ereta.

Estes seis exercícios introdutórios referem-se aos três níveis básicos de relação com o espaço. Com uma seqüência um pouco mais complexa, pode ser dada expressão a uma outra dimensão vivencial, somando-se o eixo horizontal e o desdobramento para os lados. Trata-se do plano em que o ser humano situa-se no mundo, o plano das relações entre o Eu e o tu. Além disso, a intersecção entre a vertical e a horizontal proporciona a experiência do centro, em que todo movimento entra em repouso, para permitir sua renovação.

postura básica do exercício 5

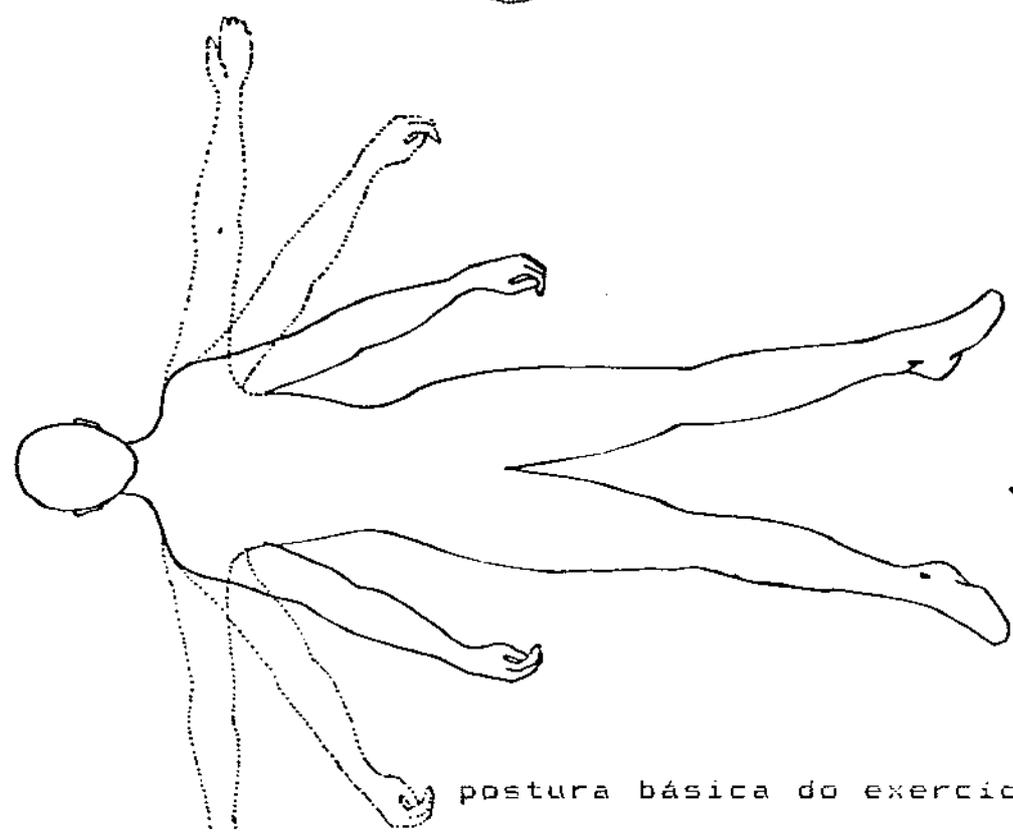
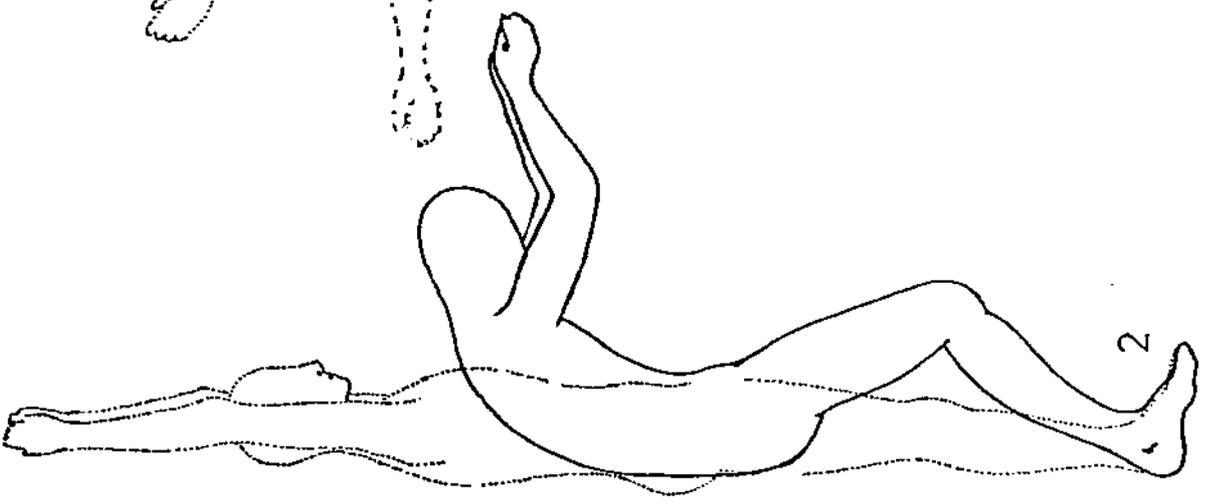
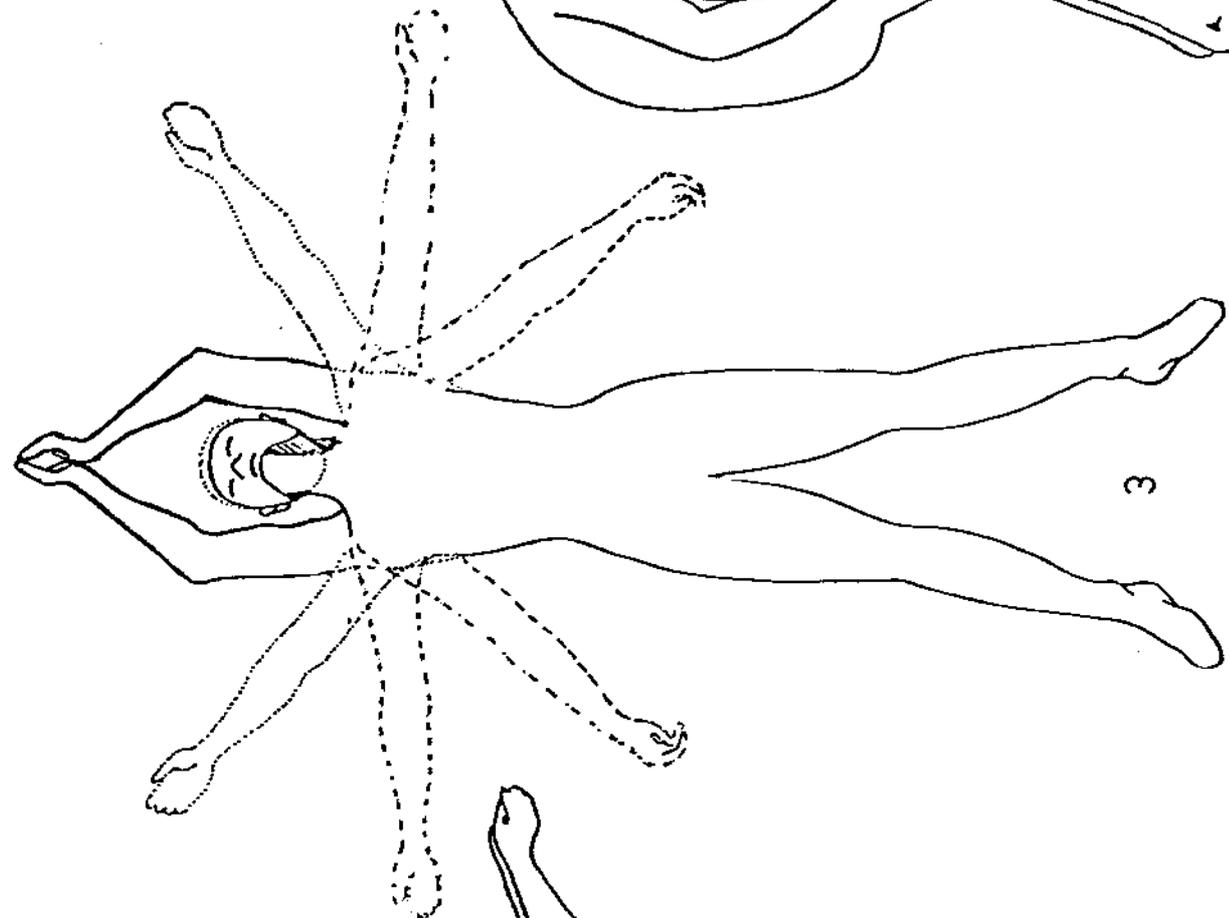
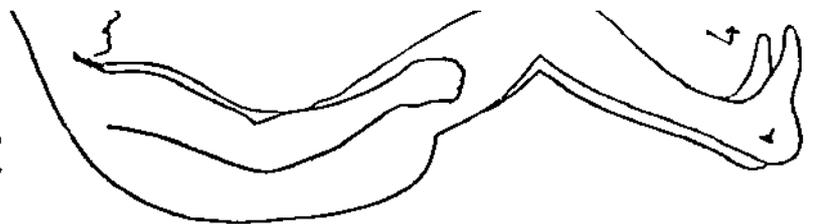


postura básica do exercício 6



7. A seqüência começa, abrindo-se os braços no eixo horizontal (veja o desenho da 'postura básica do exercício 7'). Erguemos os braços lentamente para os lados, sentindo o campo de energia que se forma de ambos os lados do corpo. Em seguida, dobramos o corpo para dentro — as articulações dos joelhos, a bacia, os ombros, a nuca e a cabeça, tudo se arredonda simultaneamente, formando a silhueta da meia-lua. Os braços se arredondam, formando um grande círculo na frente do corpo, na altura da cabeça. A energia que, como um leque, se formou ao se erguer os braços, concentra-se agora no meio do corpo e dentro do anel formado pelos braços. A silhueta arredondada se transforma num recipiente, que pode ser detectado na parte frontal e na parte de trás do corpo. Esta postura transmite uma sensação de concentração, de recolhimento, de aconchego. O próximo passo transmite uma sensação completamente nova: esticamos os braços direto para cima da cabeça e erguemos nosso corpo, estendendo-o na vertical, eretos como uma vela ou uma flecha. Toda energia está concentrada no eixo vertical. Sentimos o chão firme sob os nossos pés e vivenciamos a ligação em cima/embaixo através do nosso corpo. A seguir, nossos braços descrevem um grande círculo, expandindo nosso peito; aos poucos, voltamos para a postura da meia-lua, deixando pender nossos braços frouxamente ao longo do nosso corpo. O último passo é a volta à postura ereta, permitindo que a energia se distribua naturalmente, e respirando com regularidade e sem esforço.

Estes sete exercícios podem ser repetidos em tempos variados, mas sempre com muita calma, a fim de se perceber toda e qualquer modificação do corpo, por menor que seja. Aos poucos, nos conscientizamos de que as diversas partes do nosso corpo se juntam em uma só forma interior; o fluxo de energia se desloca, se concentra e se distribui novamente de maneira uniforme; a



postura básica do exercício 7

polaridade em cima/embaixo se comporta de maneira complementar à polaridade dos lados. Finalmente, conscientizamo-nos do centro do nosso corpo, e descobrimos se o mesmo está deslocado ou se o seu posicionamento atual se confirma.

Podemos fazer exercícios estruturais semelhantes na posição deitada. Trata-se, no caso, de conseguir o dobramento e o desdobramento da silhueta, de encontrar o ponto central no meio do corpo, de achar os dois eixos, vertical e horizontal, e de provar a flexibilidade e a permeabilidade da coluna e das articulações.

9.2 EXERCÍCIOS DE CONCENTRAÇÃO

O desenvolvimento desses exercícios se deu através das minhas próprias improvisações. Sempre se tratava de peças musicais muito calmas, ao som das quais eu improvisava repetidamente, até encontrar determinadas seqüências que me pareceram adequadas. Só depois comecei a me ocupar conscientemente do seu conteúdo simbólico. Todavia, o significado dessas seqüências é determinado pela história de vida de cada indivíduo. Também aqui atuam configurações arquetípicas de forma latente; no entanto, essas pequenas coreografias são como mundos a ser recriados, e cada pessoa preenche as seqüências com conteúdos diferentes. Quase sempre o estado interior básico é parecido, já pela qualidade da peça musical e pela estrutura do exercício. Igualmente, o significado simbólico é experimentado de forma mais ou menos parecida, apesar de cada um se encontrar num estágio distinto do seu processo individual, resultando em diálogos interessantes no intercâmbio, na fase final das sessões.

Trabalhei em sete sessões com dois pequenos grupos: um brasileiro, outro europeu.

Essas sessões se efetuavam a cada duas semanas, com uma duração de duas horas e meia. Por cinco vezes foram feitos desenhos. Passarei, agora, a discutir algumas das séries. A orientação era sempre a mesa; o que havia sido vivenciado durante as seqüências dos movimentos, devia ser representado nos desenhos. Isso corresponde à objetivação das imagens interiores consteladas no momento da vivência.

Os grupos eram constituídos de oito pessoas com idade variando entre 24 e 39 anos, de origens diversas, todos ainda ocupados com um estudo ou com a formação profissional, além do próprio trabalho.

Tratava-se de exercícios de concentração, que sempre eram feitos depois dos exercícios estruturais. Em seguida, pintávamos e trocávamos as nossas experiências em conversas a dois ou em grupo.

Primeira sessão

Adotamos uma postura fechada, no chão, como se fôssemos uma semente, ou um ovo, enfim, algo bem fechado. Durante toda a peça musical (Tomaso Albinoni, *Adagio a cinque*, para oboé e instrumentos de corda) abrimos a silhueta muito lentamente e com muito cuidado, sentindo com exatidão de onde vem o impulso do movimento e como ele deseja se desenvolver. Sem interrupção, o exercício prossegue para uma improvisação de movimentos livres, a partir do momento em que cada um se reconhece como aberto, querendo ampliar essa abertura. Os olhos permanecem fechados ou semicerrados. Quando terminou a música, ficamos deitados, reconstruindo pela sensibilidade o que havia se passado. Em seguida, desenhamos.

Segunda sessão

Como introdução à concentração, começamos com a continuação da primeira sessão: da abertura para o movimento livre, acompanhando uma peça musical (W.A.Mozart, *Larghetto* — quinteto de clarinetes em lá-maior, KV 581). Em seguida, uma outra evolução de movimentos: sentados, ou ajoelhados, abrimos lentamente os braços para os lados e sentimos bem a área entre esses dois pólos. Depois, aproximamos os braços e as mãos, as mãos se juntam e se fecham. Este é o gesto preparatório. O exercício propriamente dito é abrir lentamente as mãos diante do meio do corpo, ali onde ele é experimentado como ponto central. Os olhos se voltam para as mãos e acompanham o movimento de abertura. O exercício termina por determinação de cada um. Em seguida, passou-se ao relaxamento e à percepção do que havia se passado, e procedeu-se ao desenho.

Terceira sessão

Novamente demos continuidade à sessão anterior: sentados, abrimos os braços para os lados, aproximando-os em seguida e unindo as mãos. Esse gesto preparatório foi feito sem música. Quando todos haviam unido as mãos, entrou a música (J.S.Bach, *Sonata para flauta*, BWV 1020). Abrimos com vagar as mãos e acompanhamos o movimento com os olhos. Depois, passamos a aproximar as mãos do rosto. Em um determinado ponto desse trajeto, escolhido individualmente, fechamos os olhos e aguardamos o encontro das mãos com o rosto. Alcançando o rosto, as mãos foram cuidadosamente pousadas sobre ele e permaneceram ali por um tempo. Depois, retiramos delicadamente as mãos do rosto — assim como se retira um véu — e deixamos deslizar-las lentamente ao longo do corpo, para, depois, em postura de relaxamento, sentir o que se passou. Em seguida, desenhamos.

Quarta sessão

Este exercício está intimamente ligado à peça musical escolhida, por apresentar uma determinada estrutura de oito frases musicais. Trata-se de uma sarabanda para cordas, de Pachelbel ('Sarabanda para cordas' da *Suíte nº 6*). A evolução de movimentos é formada por oito unidades, que correspondem às oito frases na música. De início, postamo-nos eretos e, durante a primeira frase, dobramo-nos uniformemente formando a silhueta da meia-lua. Durante a segunda frase, nós nos desdobramos novamente para a postura ereta. Durante a terceira frase, repetimos o primeiro movimento. Na quarta frase musical, voltamos à postura ereta e ao mesmo tempo erguemos os braços para a horizontal. Durante a quinta frase, dobramo-nos novamente baixando os braços para a posição inicial. Na sexta, aprumamo-nos e erguemos os braços para os lados até bem para o alto. A caixa torácica ficou bem aberta e a cabeça um pouco reclinada para trás. Durante a sétima e oitava frases dobramo-nos e desdobramo-nos, respectivamente, pela última vez. Na posição final, estávamos eretos, toda a silhueta aprumada, a caixa torácica distendida e a cabeça levemente reclinada para trás e voltada para o alto. Esta seqüência refere-se, principalmente, ao abrir e fechar do ponto central no meio do corpo. Os movimentos periféricos dos braços são ocasionados pela percepção espacial, compensando um pouco o campo energético polarizado na vertical. Finalmente, sentimos o que se passou, e desenhamos.

Quinta sessão

As seqüências desta sessão podem ser descritas como "exercícios de confiança". Primeiro, trabalhamos sem música, cada um por si, em seu lugar, sentindo a postura ereta. Depois, são percebidos os limites pessoais,

enquanto nos deixamos embalar, num vaivém, até o limite máximo do nosso lugar de apoio. Repetimos essa experiência a três, sendo que duas pessoas amparam a terceira. Deixar-se cair requer sobrepujar uma boa porção de medo e confiar; no entanto, é experimentada muita alegria quando é dada permissão para que isso aconteça. Ampliamos este exercício, juntando todos os membros do grupo em torno de um, que ficava no centro, sendo amparado pelos demais. A direção em que resvalava a pessoa no centro do círculo ficava em aberto, podendo ser inclusive empurrada pelos outros, sem colaborar com isso. Na repetição, a pessoa era embalada de um lado para outro, na posição deitada. Nessa série, é de extrema importância que o trabalho seja desenvolvido com máxima delicadeza, pois o indivíduo que se submete ao processo de olhos fechados pode estar muito vulnerável. Depois, todos ficaram deitados, sentindo o que vivenciaram. A seguir, passaram ao desenho.

Outra unidade dessa sessão é uma ciranda baseada num cânone de Pachelbel. Depositamos nossa mão direita sobre o ombro esquerdo do vizinho à nossa frente e executamos os seguintes passos, em círculo, continuamente: três passos para a frente, um passo para trás. Desta forma, também é obtido um embalo, um avançar e recuar e um amparo proveniente da energia do grupo.

Como última unidade, é executado o mesmo passo, desta vez aos pares, sendo que um se deixa guiar de olhos fechados, enquanto o parceiro o orienta através de uma leve pressão na região sacro-lombar.

Depois desta sessão, nos dois grupos não havia mais tempo para desenho; portanto, apenas fizemos um breve intercâmbio de impressões em conversa.

Sexta sessão

Assim como no início do último encontro, também nesta seqüência de exercícios trabalhamos sem música. Todo o tempo da sessão foi empregado no relaxamento das articulações, de tal forma que sempre duas pessoas trabalhavam juntas. Um se deita no chão, o outro solta, primeiro de um lado do corpo, depois do outro, as articulações de mãos, cotovelos e ombros, depois as articulações dos pés, dos joelhos e da bacia. No final, é feito o relaxamento da cabeça e da nuca. A seguir, trocamos de lugar. Cada participante executa os movimentos de relaxamento de forma diferente, dependendo de sua sensibilidade e de sua capacidade de percepção do outro. É importante que aquele que assumiu a parte ativa do trabalho receba a orientação de, primeiramente, tomar contato com o outro, antes de manipular o corpo deste, para depois, passo a passo, descobrir as possibilidades de movimentação do outro, executando o exercício. A pessoa que assumiu a parte passiva, deitada, assume a tarefa de se soltar inteiramente, relaxar os músculos e de abdicar da própria "vontade" por esse período de tempo. Simplesmente entregar-se, para vivenciar o relaxamento por inteiro, não é tarefa fácil para ninguém. Também nesta sessão não houve tempo para desenho, mas sim, informamo-nos mutuamente do que vivenciamos em conversas a dois, a saber, os dois que fizeram juntos o exercício.

Sétima sessão

Este exercício é executado com uma pedrinha, que cada um de nós trouxe de casa. Essa pedrinha deverá ter algum significado íntimo para nós, para poder realizar, na seqüência, uma transferência pessoal de conteúdos próprios.

O exercício se desenvolve em quatro unidades. Nós nos inspiramos num trecho de um rondó de Mozart, repetido por três vezes (W.A.Mozart, *Rondó*, para piano e orquestra, KV 382). Demos início na posição sentados e, durante o primeiro trecho musical, tomamos a pedrinha com a mão direita de cima do joelho direito e a passamos por sobre o ombro esquerdo, inclinando o corpo levemente para a diagonal. Fazemos um exercício de sensibilização para dentro desse lado. Durante a primeira repetição da música, tomamos a pedrinha, descrevendo um grande arco por sobre a cabeça, e a levamos para o lado direito, inclinando o corpo novamente, desta vez para a diagonal direita. Sentimos para dentro daquele lado. Durante o terceiro trecho, levamos a pedrinha para o outro lado do corpo, para a mão esquerda que está pousada sobre o joelho esquerdo. A mão se fecha sobre a pedrinha e é envolvida pela mão direita. No quarto trecho, tomamos a pedrinha com ambas as mãos e a conduzimos até o meio do nosso corpo, permanecendo ali. Em seguida, sentimos o que vivenciamos e repetimos o exercício, começando com a mão esquerda e desenvolvendo toda a seqüência por aquele lado. O final do exercício é o sentir e desenhar.

Este exercício também foi executado como um exercício de parceria. Neste caso, a pedrinha será passada, logo na execução do primeiro trecho musical, da mão direita para a esquerda. No segundo, trocamos de pedrinha com o parceiro, entregando a nossa com a mão esquerda e recebendo a dele com a mão direita. Durante o terceiro trecho, levamos a pedrinha dele para o meio do nosso corpo e durante o quarto trecho trocamos novamente as pedrinhas, como foi feito anteriormente. No final da seqüência, levamos nossa pedrinha com ambas as mãos para o meio do nosso corpo e permanecemos em repouso assim. A troca de pedrinhas é uma experiência muito forte. Na ocasião, em contato direto com o parceiro, acolhemos em nós alguma coisa própria

dele. Neste momento, não há necessidade de palavras. Quando, mais tarde, é feita a troca de informações sobre o que foi vivenciado, muitas vezes há coincidência com o que foi vivenciado na comunicação não-verbal. Em seguida a este exercício, desenhamos um quadro a dois.

9.3 CONTEUDOS SIMBÓLICOS DAS SEQUÊNCIAS DE MOVIMENTO

Com respeito ao conteúdo simbólico dessas seqüências, só me cabe dizer que observei seu efeito repetidas vezes, e sempre em sentidos muito diversos. Para alguns, o desenvolvimento dos movimentos é simplesmente o continente dentro do qual podem depositar seus processos psíquicos. Vivenciam histórias inteiras com cenas definidas, em determinados momentos da configuração espacial no movimento. Nessas ocasiões, freqüentemente sucede um confronto intenso com o passado. Para outros, esses exercícios representam um ritual que possibilita o acesso a dimensões mais profundas de seu ser, um "rebaixamento do nível de consciência" (P.Janet). Esse ritual se torna um dos possíveis acessos à imaginação ativa. Outros, ainda, se atêm à estrutura das seqüências, por exemplo, à forma de cruz, ou ao princípio do abrir e fechar, percebendo uma coerência de sentido que se origina em sua história de vida pessoal.

No exercício em que as mãos são delicadamente retiradas do rosto, alguns tiveram a forte impressão de terem recebido um rosto novo, como se tivesse se alçado um véu, descobrindo alguma coisa até então oculta, ou coberta. A nível simbólico, o rosto muitas vezes é identificado com a visão interior. É o que há de mais consciente e diferenciado no corpo humano. O desenvolvimento desse exercício pode ser ampliado em muitas direções. Uma dessas possibilidades seria o mito de Narciso e seu significado para a evolução individual humana.

As três fases da seqüência podem ser relacionadas aos três momentos decisivos do mito: o Eu em confronto com o eco (o trajeto das mãos para o rosto), o encontro consigo mesmo no confronto total (as mãos pousam sobre o rosto e lá permanecem por um tempo), e a ressurreição como flor de narciso (o suave desprendimento das mãos do rosto).

Com base nas diversas experiências dos participantes dos grupos, no presente trabalho só posso descrever em detalhe um dos exercícios de concentração descritos anteriormente. Assim, temos material suficiente para tratar dos significados simbólicos que surgem nessas seqüências. Antes de mais nada, no entanto, cabe-me ressaltar que estou descrevendo o espectro da dança meditativa, como ela foi desenvolvida por mim, sob o signo de uma área de pesquisa pessoal dentro da Psicologia junguiana. Assim, ainda devem ser mencionados mais alguns aspectos dos significados simbólicos dos exercícios de concentração. As vezes acontece que o princípio dos movimentos é o que mais se impõe e determina a experiência individual. No exercício com as oito frases musicais, que representa a evolução do princípio do dobramento e desdobramento, as pessoas vivenciam, principalmente, uma centralização no ponto do meio do corpo, trazendo à tona o que seria a constelação do seu respectivo centro pessoal. O exercício com a pedrinha refere-se à temática dos opostos, sendo que, para muitos, o recolhimento no meio, na última posição, se torna muito significativo.

A permissão de relaxamento das articulações e a própria soltura, o abrir mão, representa uma experiência muito forte, como se antigas crostas interiores se soltassem, permitindo que áreas do corpo que, antes, estavam bloqueadas, sejam arejadas.

Os exercícios de confiança e a ciranda proporcionam um sentimento profundo de união no

grupo. A maioria das pessoas se sente inserida em uma vivência coletiva. Relataram que, no final, o passo — os passos em círculo — acontece como por si mesmo. O campo energético coletivo as sustenta, sem que tivessem que fazer qualquer esforço. Nesse contexto, surge uma forte relação com o centro do círculo.

Tal como os exercícios estruturais, também os exercícios de concentração representam uma seleção de um número maior de exercícios similares. O material de trabalho que compõe as sessões permanece em aberto; sempre surgem novos aspectos e formam-se novas seqüências. Entretanto, o método de trabalho já se delineou, mantendo um determinado perfil. O que sempre poderá continuar a se desenvolver — e é desejável que isto aconteça — é o processo interior, tanto no autor quanto nas outras pessoas com as quais realiza os exercícios.

Quando a contribuição da imaginação nos exercícios corporais é focalizada, a dimensão do finito se apresenta em primeiro lugar.

Quando penetro na imaginação livre, sem ter-me concentrado antes em meu corpo, posso movimentar-me no espaço infinito que me é oferecido pelo fluxo da minha imaginação. Quando, mais tarde, desenho, limito a experiência e passo a objetivar uma parte da mesma. Então, obtenho um recorte tornado concreto, com o qual posso me confrontar. Quando penetro na imaginação depois da experiência com o corpo, o avanço nesse sentido será maior, pois posso recorrer à experiência concreta desde o princípio. Sou limitada pela minha constituição física, minha idade, minha disposição interior; não posso executar todos os movimentos que desejo. Não posso, simplesmente, sair voando pelos ares, como a minha imaginação pode. O elemento finito, palpável, tal como a oposição, pertencem ao movimento corporal. Para que eu possa ser suave e flexível e para que eu possa me abrir, também preciso ser limitada, fechada e

dura. Esta é uma qualidade paradoxal, que delinea minha vivência interior baseada no trabalho corporal de forma diferente do que a nível da imaginação. No entanto, é preciso acrescentar que existe a possibilidade de uma pessoa, freqüentemente um dançarino, conseguir sobrepujar esse limite da realidade concreta do corpo. Por um breve momento, ele poderá penetrar uma dimensão de vida ilimitada: as oposições são eliminadas, a força de gravidade não existe mais, os movimentos fluem. Este costuma ser um estado muito parecido com o êxtase, apesar de ser vivenciado conscientemente. Grandes dançarinos, como, por exemplo, Kreuzberg, descreveram essas experiências.

"O processo criativo é muito variado e misterioso, e nem sempre ocorre do mesmo modo. Imagine um tema para ser dançado... que não te dá sossego e que te ocupa, sem que consigas obter uma concepção clara da coreografia. Por meio da improvisação, tentas te aproximar da formulação definitiva; tu meditas, desenhas coreografias, convocas todo teu saber que acumulaste, para te ajudar. Mas nenhuma solução te satisfaz, que, fruto do pensamento, da invenção e do trabalho, não oferece a natural evidência e o brilho da obra de arte perfeita. Quando te encontras na maior aflição psíquica e na mais profunda insatisfação, de repente, Deus ilumina o recinto e sua presença, quase perceptível, te traz a solução. Uma outra, talvez, do que a procurada, mas melhor, a melhor de todas, a única possível. A dança está pronta, seus caminhos, os passos, a movimentação, sua expressão e suas formas, seu ritmo interior e exterior, e só preciso me deixar conduzir e me entregar... Este momento de inspiração, chama-o Deus ou intuição, significa a grande felicidade do dançarino. É tão sublime, que

não dá para aguentá-lo mais do que por um segundo."⁴⁵

Tais estados de unidade parecem ocorrer também em comunidades primitivas, durante suas danças rituais. A união da dimensão interior e exterior permite a espontaneidade total e o domínio completo da forma, assim como da pintura Zen surge o momento em que cada traço é exato. O impulso criativo, vivenciado como fogo vindo do centro, realiza essa integração. Esta é uma das possibilidades de obter uma experiência interior através do movimento. Na nossa cultura, ela é privilégio de poucos. A outra possibilidade é a construção lenta e consciente de uma concentração que detecta cada alteração, por mínima que seja, nos movimentos exteriores e que aprende a relacioná-la com a sintonização interior, tornando reais, também os impulsos advindos das dimensões do nosso inconsciente para a forma exterior do nosso corpo.

9.4 IMPROVISACÃO LIVRE

O próximo método de exercícios que passarei a descrever é o da IMPROVISACÃO LIVRE DE MOVIMENTOS. "Com respeito à improvisação livre, trata-se mais da reação rápida à música e do encontro imediato com as próprias forças vitais, bem como da tentativa de deixá-las atuar para o exterior e, não por último, do constante exercício de coragem, autoconfiança e autodisciplina."⁴⁶

A improvisação livre é um misto de catarse e moldagem, mas, principalmente, um meio de lidar com as emoções e outras áreas irracionais.

45. M.Terpis, "...sobre mim mesmo", em *Tanz und Tänzer*.

46. P.Pereira, *Der Kreative Tanz in der Schule*.

O indivíduo é tratado como um todo e não como um ser preponderantemente racional. Na improvisação, podemos movimentar-nos livremente, sem ponderar coisa alguma, dando clara expressão aos impulsos vitais que, continuamente e de forma dinâmica, emergem do âmago de nosso ser.

Entretanto, essa liberdade nem sempre nos é dada desde o princípio. Durante o tempo em que trabalhei com pessoas, ficou claro para mim, que eu teria que achar alguns exercícios que se prestassem à preparação para a improvisação livre.

No meu entender, o primeiro passo é escutar a peça musical que será a base da minha improvisação. Precisamos aprender a ouvir, não só com os ouvidos, mas com o corpo inteiro, e com a maior concentração da qual somos capazes. Peter Hamel, no seu livro *Durch die Musik zum Selbst*, escreve o seguinte a respeito de ouvir música:

"A música nos acompanha por toda parte; ao dirigir, nas compras, ao comer, festejar, conversar, levantar, dormir, ao desjejum, ao amar, e assim por diante. Ouvimos música? Quase nunca! Mas ela está tocando... sempre toca música, e não nos apercebemos mais dela."⁴⁷

Quando passamos a trabalhar com música, querendo que ela seja a energia que nos sustenta nos nossos exercícios, somos praticamente forçados a começar da estaca zero. Quanto maior a calma e a concentração com a qual ouvimos, tanto melhor "compreenderemos" a música, tanto maior será seu efeito sobre nós, permitindo a expressão no movimento.

47. P.Hamel, *Durch die Musik zum Selbst*, p.15.

Deitados ou sentados, ouvimos, portanto, uma peça musical por duas ou três vezes. É importante permanecermos totalmente despertos, atentos e sensibilizados, sem cochilar. Nesse processo, estaremos nos abrindo às energias que determinam o "corpo" e a força de expressão da música; permanecemos completamente quietos, tanto física quanto espiritualmente. Ouvimos a música e, simultaneamente, escutamos a NOSSA sintonização básica.

O segundo passo — que deverá ocorrer imediatamente depois da audição, para que não percamos a concentração — será uma improvisação de movimentos acompanhando a música, cuidadosa mas livre. Permanecemos sentados ou de pé no nosso lugar e vivenciamos, prestando muita atenção, a relação da música com sua expressão através dos movimentos do nosso corpo. Para tanto, escolhemos um único movimento contínuo, que executamos durante toda a peça musical. No caso, ajuda orientarmo-nos pelas oito figuras de movimento anteriormente mostradas (no modelo espacial da cruz tridimensional): um movimento para cima ou para baixo, para a esquerda, para a direita, para trás, para a frente, fechando, abrindo. Repetimos a improvisação algumas vezes. No terceiro passo, nós nos movimentamos cada vez mais livremente, e aproveitamos todo o espaço disponível.

Esses três passos são de grande auxílio para a aproximação ao movimento livre, quando se trata de encontrar um ponto de partida interior para a improvisação. Entendo esse tipo de procedimento como uma entrada, assim como podemos escolher determinadas situações iniciais para a imaginação ativa quando o caminho a nível de imagens está de algum modo bloqueado.

Os três passos para a improvisação livre aspiram, primordialmente, a uma concentração e flexibilidade interior, para que possamos ir ao encontro da música numa relação substancial. Nos dois passos seguintes, eu diria que são chamadas

em nós qualidades como a imaginação, o prazer da comunicação e a força de expressão. Nesse sentido, passamos por um processo de união dos níveis físico, vital e mental e de uma ligação mais profunda da consciência com dimensões da experiência inconscientes do nosso ser. Desta forma, são promovidas as realidades, tanto a nível espiritual quanto a nível emocional e intuitivo, porque damos forma a nossos pensamentos, sentimentos e impulsos vitais, e podemos, assim, nos confrontar com eles.

Todo artista verdadeiro tem uma meta especial, tenha ele consciência disso ou não: ele quer alcançar uma intensificação de sua experiência, quer emprestar força e expressão aos conteúdos de sua realidade interior, e achar o caminho para uma nova consciência. Essas mesmas metas também têm validade para uma pessoa à procura de auto-realização.

10. A RELAÇÃO COM O CENTRO

Antes de nos voltarmos para as séries de imagens que resultaram da experiência corporal, quero, ainda, dizer algumas palavras sobre o centro, assim como ele foi descrito em meus exercícios e como ele é vivenciado pelas pessoas. Trata-se de considerações e observações empíricas, resultantes do meu trabalho.

Ao coletar, em vários grupos, associações espontâneas à palavra centro, obtive um número muito grande delas, como, por exemplo: barriga, calma, carne, segurança, força, dentro, círculo, calor, equilíbrio, coração, o ponto zero, plenitude, vazio, aqui, paz, concentração, *Self*, *introversão*, sol, unidade, encontro, amor, união, reunião, essência, roda, semente, encruzilhada, vida e morte.

Pelas evidências, temos que aceitar que essas associações de palavras correspondem a uma dimensão de experiência física e interior. Lá, onde sentimos nosso centro, onde vivenciamos a maior densidade da nossa presença, exatamente lá está, para nós, o centro da energia, e sentimos-nos melhor quando este corresponde ao centro corporal. No entanto, pode haver deslocamentos

desse centro, por exemplo, para a área dos ombros, da nuca, da cabeça, ou da bacia. Quando nos damos conta desse deslocamento, é importante fazê-lo em uma atitude aberta de observação, sem julgamento. Igualmente, também me parece importante manter essa observação aberta e móvel, sem fixação, deixando a respiração fluir livremente. Em outras palavras, deixar o processo acontecer. A respiração, compreendida como fluxo energético, colocará, aos poucos, o corpo em sua postura pessoal.

Quando o centro se desloca para uma das áreas mencionadas, isso frequentemente corresponde a sentimentos e sensações. Estes fornecerão um retorno valioso sobre a qualidade de energia — no sentido da vivência subjetiva da força — que está atualmente constelada em mim. Quando a consciência se intensifica na bacia, isto muitas vezes vem associado a um sentimento de potência. Nesse contexto, o pensamento Zen se refere ao Hara: o centro terreno do ser humano, por assim dizer, o centro de densificação da energia. Nesse caso, instala-se uma certa tranquilidade, a relação com a Terra, uma confiança calma, e talvez, também, uma sensação de peso, ou então, de envolvimento com a dimensão dos impulsos e instintos, dependendo do histórico pessoal. Quando a experiência do centro foi deslocada para a área dos ombros e do peito, isto se relaciona, frequentemente, com a expressão da vontade: "isto eu consigo". Uma tal exigência pode armazenar grandes tensões numa pessoa. O centro do coração, que o Yoga tradicional denomina Anahata, corresponde, em nossa cultura ocidental, ao centro do amor cristão entre os homens, e da dedicação a Deus. O deslocamento do centro para esse lugar desperta a emocionalidade fina na pessoa, porém, poderá trazer, também, um estado de distanciamento da realidade. A cabeça e a nuca, por sua vez, são relacionadas com a consciência mental. Quando a energia se concentra ali, poderá ser evocado um sentimento

de onipotência, ou então uma certeza e clareza nas afirmações, que espanta a própria pessoa que as profere. Contudo, também poderá instalar-se a sensação de separação da vida por excesso de atividade mental.

A consciência humana em sua expressão corporal manifesta-se entre ambos os pólos — embaixo e em cima — ou seja, entre a área da bacia e a área da cabeça, partindo da unidade inicial, com o apoio no solo, e diferenciando-se nas diversas dimensões conscientes que estão à disposição do ser humano no exercício da auto-observação e da realização do movimento.

Certamente é importante que, aos poucos, a centralização no corpo possa ocorrer; no entanto, não deverá ser instituído um "certo" ou "errado", nem um "dever" ou "precisar". Somente o desenvolvimento gradativo, em conexão com a integração dos conteúdos do inconsciente, por um lado, e as realidades da vida, por outro, pode trazer o objetivo mais para perto. Existe uma relação semelhante à que experimentamos no eixo Ego-Self. Quanto mais percebermos a autonomia dessa grandeza e entrarmos em contato com ela, tanto mais atuante ela se tornará em nossa vida. Não devemos querer "produzir" nem acelerar nada. Assim como uma excessiva interpretação dos sonhos poderá transformar-se em esclarecimentos sem efeito no trabalho analítico, forçar um objetivo nos exercícios corporais poderá ter nenhuma ou péssimas conseqüências.

Se nós levarmos a sério a totalidade da nossa pessoa, o confronto com as duas dimensões da nossa experiência, a psíquica e a corporal, irá acontecer inevitavelmente.

"Quando eu me tornar mais consciente das minhas sensações corporais e de postura, orientando-as de acordo com a minha consciência existencial do centro, estarei trabalhando na minha disposição básica"⁴⁸.

48. F.X.Jans, *Aspekte des Raumerlebens und der Raumsymbolik*.

11. CRITÉRIOS DE INTERPRETAÇÃO DAS IMAGENS

A interpretação de imagens nesta tese foi desenvolvida a partir do referencial teórico da Psicologia Analítica junguiana e do treinamento prático em um seminário de supervisão clínica de interpretação de imagens desenhadas e pintadas, que freqüentei durante dois anos e meio no Instituto C.G.Jung, em Zurique. Além desse seminário, escolhi dois outros, onde o material interpretado era, predominantemente, de imagens de sonhos. Apesar das abordagens diferentes, pude observar grande analogia na expressão dos processos interiores, ocorrendo sempre, em um momento ou outro, a emergência de um símbolo sintetizador e transformador da situação.

Nas séries de imagens que aqui examinarei, esse momento ficou claramente exemplificado. Pude observar que a interpretação analítica dos conteúdos simbólicos possibilitou um processo específico de integração, análogo ao que ocorre na situação analítica verbal.

Para compreender a importância que a interpretação da imagem pode ter em um processo terapêutico, precisamos, em primeiro lugar, nos

perguntar por que uma pessoa faz um desenho ou uma pintura. As motivações podem ser muitas, desde o gesto espontâneo que procura expressar alguma realidade pessoal, passando pelo mero passatempo, até a colocação diretiva em uma situação de diagnóstico ou de terapia. Seja qual for a situação inicial que deu origem a uma imagem desenhada ou pintada, ela sempre será o resultado de uma manifestação do inconsciente e da realização, até certo ponto consciente, dessa manifestação. Representa a união dessas duas dimensões psíquicas, podendo também incluir aspectos mais antigos da experiência humana. Nesse caso, estaremos lidando com a dimensão arquetípica constelada na imagem diante de nós.

Após décadas de aplicação clínica em instituições e consultórios, a Psicologia Analítica considera que a vida psíquica se dá predominantemente por imagens. Os conceitos seriam uma elaboração posterior da mente humana, representando uma atitude analítica, e, portanto, de divisão. A imagem emergente une e centraliza os fatos que estão constelados em um determinado momento do processo. Ela é como uma fotografia do momento de um indivíduo e, ao contemplá-la, podemos nos remeter ao outro lado da vida psíquica, comumente não percebido por não entrarmos em contato com ele diretamente.

Como já falei acima, a pintura e o desenho podem ser sugeridos como técnicas expressivas em um dado momento do processo terapêutico. Um deles, por exemplo, seria quando o paciente sonha pouco ou não traz nenhum material simbólico. Por outro lado, durante uma fase de produção excessiva de sonhos, o desenho pode ser útil para configurar o material simbólico e permitir o acesso a uma determinada temática inconsciente.

Pintar ou desenhar podem ter então vários efeitos terapêuticos. Um deles é a canalização da energia contida, representando, portanto, a oportunidade de uma catarse. Isso, em si, já é

benéfico, pois a energia pode redistribuir-se de uma maneira nova.

Por outro lado, a imagem representada é a atualização de possibilidades até então não conscientes e a cristalização de material difuso que passa a assumir uma forma mais definida. Nessas condições, é possível um diálogo e, mais adiante, a integração dos conteúdos expressos. Outro aspecto interessante, que pode surgir com o hábito de expressar-se desenhando ou pintando, é a possibilidade de uma pessoa tornar-se menos dependente do terapeuta, uma vez que os conteúdos do inconsciente se tornam mais familiares e é possível lidar com eles sem tanto medo de que dominem o Eu consciente.

Está muito claro que esse hábito de expressar os conteúdos inconscientes através de imagens não substitui uma terapia, mas pode ajudar no que diz respeito à criação de um continente para os elementos do inconsciente que se acham constelados na dinâmica atual da Psique de um indivíduo.

Podemos citar como precursores da interpretação de imagens o estudo da fisionomia e da grafia como base para o conhecimento do caráter e do psiquismo do indivíduo. L. Klages, filósofo e psicólogo alemão que viveu entre 1872 e 1956, desenvolveu uma pesquisa da expressão da fisionomia e da grafia. Antes dele, J. K. Lavater, filósofo e teólogo protestante suíço, que viveu entre 1741 e 1801, havia fundado o estudo da fisionomia como recurso de conhecimento do caráter. Finalmente, Ernst Kretschmer, psiquiatra e neurologista alemão, que viveu entre 1888 e 1964, colocou as bases para o desenvolvimento de uma tipologia humana a partir da constituição do tipo corporal.

No desenvolvimento de uma atividade interpretativa, a partir de Prinzhorn (1912) e depois com outros psiquiatras, psicólogos e terapeutas — Nise da Silveira, Aniela Jaffé,

Susan Bach, Ursula Avé-Lallement, Tessa Dalley, Gregg M. Furth — que acreditavam na imagem como recurso terapêutico, foram se estabelecendo alguns princípios básicos:

- não é possível interpretar adequadamente o desenho de um indivíduo do qual não se conhece a história de vida, sua situação no plano consciente e a situação psíquica de um modo geral;
- nem sempre é indicado interpretar-se uma imagem; às vezes seria melhor deixá-la simplesmente presente, permitindo que o processo expressivo prossiga, trazendo material inconsciente à tona; por outro lado, muitas vezes é de grande importância interpretar uma imagem para impedir que ela de novo submerja no inconsciente e de lá atue sobre o Eu, dominando-o e inflacionando-o;
- devemos levar em conta a função compensatória que as imagens muitas vezes exercem, para compreender a situação do indivíduo e interpretá-la corretamente;
- ao interpretar, devemos iniciar com uma hipótese formulada a partir de uma característica central do desenho; por outro lado, uma característica central ainda não diz muita coisa sobre o desenho todo e o momento do indivíduo que o desenha; é necessário, portanto, estar atento durante todas as etapas do processo interpretativo.

Para a prática da interpretação, mostrou-se útil dispor de um esquema referencial que poderia desdobrar-se a partir dos seguintes aspectos:

- 1) A primeira impressão — O que chama a atenção na imagem? Como ela foi realizada, com cuidado ou apressadamente? O que está presente e o que falta? O que não se integra no todo?
- 2) O material usado:

a) Que tipo de papel foi usado, papel adequado ou qualquer papel? A qualidade do papel pode ser um sinal do valor dado ao conteúdo expresso.

b) Qual o meio escolhido para expressar-se: lápis preto, lápis de cor, esferográfica, tinta, nanquim, giz, giz de cera, tinta acrílica, aquarela, óleo. Cada um desses meios tem características próprias e certamente não é apenas por acaso que uma pessoa opta por um deles. As imagens em branco e preto de modo geral acentuam os contornos e as formas e evitam o envolvimento com os estados afetivos, geralmente representados pelas cores. Por outro lado, possibilitam a concentração no que é essencial e relevante para a pessoa em um dado momento. Alguns desses meios expostos acentuam o caráter espontâneo, a fluência das emoções, a flexibilidade diante das situações vivenciais, outros favorecem mais a focalização de um tema e o estabelecimento dos limites e dos objetivos de uma pessoa.

3) O formato do papel — desde muito pequeno até muito grande — é relevante com respeito a aspectos de auto-estima e auto-exigência. O posicionamento da imagem realizada, seja na horizontal ou na vertical, também pode fornecer indicações preciosas sobre as tendências presentes e a forma de relacionamento que a pessoa está estabelecendo no momento com seu ambiente.

4) A moldura presente ou ausente pode nos indicar se a pessoa é capaz de conter o material interior constelado, se valoriza ou acentua o que acabou de expressar e se permite o próprio envolvimento espontâneo com seu processo interior.

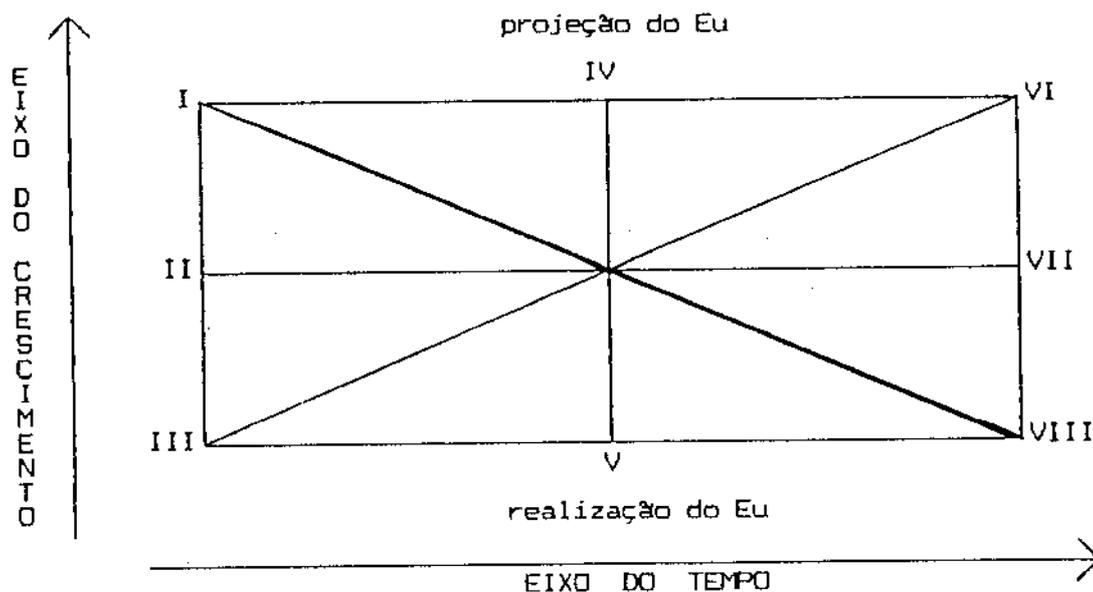
5) A organização, a coerência e a articulação dos elementos representados na imagem são extremamente importantes para evidenciar o posicionamento do Eu diante da realidade interior e exterior.

6) A proporção dos elementos representados nos informa onde a energia psíquica está concentrada, qual a relevância ou, respectivamente, a insignificância dos eventos atuantes em sua vida. Tanto no item anterior como neste, é importante levar em conta a função compensatória já mencionada anteriormente, atuante durante a realização das imagens.

7) O movimento. Este aspecto, que pode ser percebido segundo as direções básicas no espaço: esquerda/direita, em cima/embaixo, dentro/fora, além dos movimentos mais gerais — evidenciados pela acentuação de formas e cores —, nos informa sobre a direção que um processo está tomando. Movimentos de introversão e/ou regressão, de extroversão e/ou progressão, acentuação da impulsividade ou da repressão interior nos falam de aspectos subjetivos na atualização da energia. Indiferença, fixação na Persona ou nos valores tradicionais, ou então, impetuosidade, tensão ou labilidade são apenas alguns aspectos evidenciados pelas características de movimento de uma imagem.

8) A simbologia espacial já mencionada no item anterior, quando foram nomeados os pontos cardeais que definem o espaço vivencial de uma pessoa, nos introduz em um campo de pesquisa muito amplo. A capacidade de representação espacial do ser humano refere-se a um sistema de relacionamento entre os pólos em cima/embaixo, frente/atrás, direita/esquerda, diagonais, centro/periferia, além das direções intermediárias. Fora desse esquema referencial, ele se sente perdido, solto, não-pertencente a uma coisa definida. Essa vivência pode ser conscientizada através da projeção dos conteúdos interiores nos desenhos, pinturas e outros recursos expressivos. As regras de interpretação do simbolismo espacial podem variar, e cada terapeuta ou pesquisador irá formar seu próprio conjunto de conhecimentos a esse respeito. Reproduzo aqui um esquema espacial

interpretativo, elaborado segundo Grünwald, fornecido por Franz Jans, docente do Instituto C.G.Jung em Zurique, em um seminário sobre interpretação de imagens.



- I - imaginação, arquétipo do pai, pai impessoal, luz, vazio, ar, saudade
- II - realidade interior, passado, introversão, mãe, feminino, emoção, Eu
- III - inconsciente, origem, arquétipo da mãe, conflitos, regressão, o que foi superado, o criativo
- IV - mundo do espírito, intelecto, razão, desenvolvimento espiritual, fogo, pai, céu
- V - mundo corporal, das sensações, matéria, mãe, terra, natureza, instinto
- VI - consciência, fogo, clareza, o final configurado, morte, objetivo, projeções
- VII - realidade exterior, futuro, extroversão, pai, masculino, ação exterior, tu
- VIII - vida instintiva, mãe pessoal, terra, decadência, demônios

Segundo esse esquema, a folha de papel ou a tela, enfim, a área de realização da imagem é o espaço vivencial da pessoa. Lá se projetam os movimentos significativos constelados no momento.

9) A perspectiva indica a visão de mundo e expressa a posição do Eu diante dos fatos, além de imprimir vida aos conteúdos desenhados.

Há muitos tipos de perspectiva: a central, com um ponto de fuga; a linear, com dois pontos de fuga; a perspectiva da luz, a partir da acentuação da sombra; a perspectiva pela cor, acentuando a polaridade quente/frio. Elas podem estar referenciadas na atuação predominante de uma das quatro funções de consciência, respectivamente, *sensação, pensamento, intuição e sentimento*.

A imagem realizada sem perspectiva indica, freqüentemente, uma atitude de intelectualização ou de imaturidade ao lidar com os próprios conteúdos.

10) A cor é portadora das emoções. Cada cor tem seu valor afetivo e seu efeito terapêutico. Existem vários aspectos a serem considerados nesse domínio: a polaridade quente/frio, a complementaridade, as nuances, a harmonia e a dissonância, a intensidade e a quantidade, a pureza e a mistura. A cor predominante muitas vezes fala da *função de consciência inferior* a ser desenvolvida, ou, por outro lado, expressa a *função dominante* em plena atividade. De modo geral, as cores representam a boa ou má adaptação que uma pessoa tem à sua vida afetiva.

11) Os números presentes na imagem, podem ser vistos como fatores de ordenação psíquica.

"Vistos de um ponto de vista psicológico, os números naturais são sem dúvida representações arquetípicas, uma vez que nos levam a pensar em formas determinadas... Porém esses mesmos números são também uma propriedade dos objetos exteriores: mesmo quando os roubamos de todas as suas qualidades, como a cor, a temperatura, o tamanho etc., sempre resta a sua 'quantidade'. E ao mesmo tempo esses números

são também um conteúdo de nosso espírito, os quais podemos estudar sem relacioná-los aos objetos externos. Por isso, os números parecem ser a relação mais direta entre a dimensão da Psique e a da matéria."⁴⁷

Começando pelo 1 (um), que representa a unidade indivisa, a fonte, a raiz e mãe de todos os números, passando pelo 2 (dois), que é o primeiro número par e designa a polaridade, a separação da unidade, chegamos ao 3 (três), que é um símbolo da síntese, do espírito e da dinâmica criativa. Os números seguintes — 4 (quatro), que representa o universo, os pontos cardeais, os elementos, as estações do ano; 5 (cinco), o número do ser humano natural, da criatividade; 6 (seis), na harmonia da relação entre o masculino e o feminino; e o 7 (sete), um ciclo completo, a plenitude, a transformação, completam uma primeira etapa do desenvolvimento humano, o primeiro setênio. Os números, a seguir, repetem e ampliam as significações expostas. Este é um assunto que merece maior amplificação em outro contexto (Th. Abt, comunicação pessoal em seminário de supervisão, Instituto C.G.Jung, 1986).

49. M.L. von Franz, *Der Mensch und seine Symbole*, p.310.

12. AS SÉRIES DE IMAGENS

Passarei, agora, a comentar algumas das séries de imagens produzidas no nosso grupo experimental. Não se trata de examinar casos clínicos, mas sim, de apresentar as respostas obtidas num tempo de trabalho relativamente curto. Através dessa nova incursão no mundo das imagens que parte da vivência corporal, esse trabalho proporcionou experiências muito intensas.

Conforme já foi explicado anteriormente, trabalhamos em sete sessões e desenhamos em cinco delas. As outras duas sessões foram inteiramente preenchidas com exercícios de movimento e relatórios verbais. Mesmo naquelas cinco sessões em que foram feitos os desenhos, no final sempre foi também relatado o que se havia experimentado durante o movimento e a vivência das imagens.

12.1 A PRIMEIRA SÉRIE

A primeira série de imagens foi produzida por uma mulher com 39 anos de idade, que está recebendo uma formação em Psicologia Analítica. Ela trabalha com idiomas e religião, é muito

diferenciada e culta. De sua história de vida assinalo que é solteira e que teve estreito contato com a natureza durante a sua infância. A floresta e o mar eram realidades vitais (ela vem do norte da Europa), que lhe substituíram aspectos maternos ausentes. Ela contou que sua mãe era uma pessoa seca e fechada, que lhe dava pouca atenção. Ela mesma tem um gênio introvertido e contido. Quando se juntou ao grupo, expressou o desejo de poder desenvolver um movimento fluido e livre.

A primeira imagem (foto 1) se parece com uma estrela na noite. A. (como a chamarei) disse que se trata de um lírio aquático se abrindo suavemente. Com respeito às cores azul e verde, relatou que, antigamente, brincava muito com essas cores e observava a passagem de um tom para outro. Para ela, eram o céu e a terra que pertenciam um ao outro.

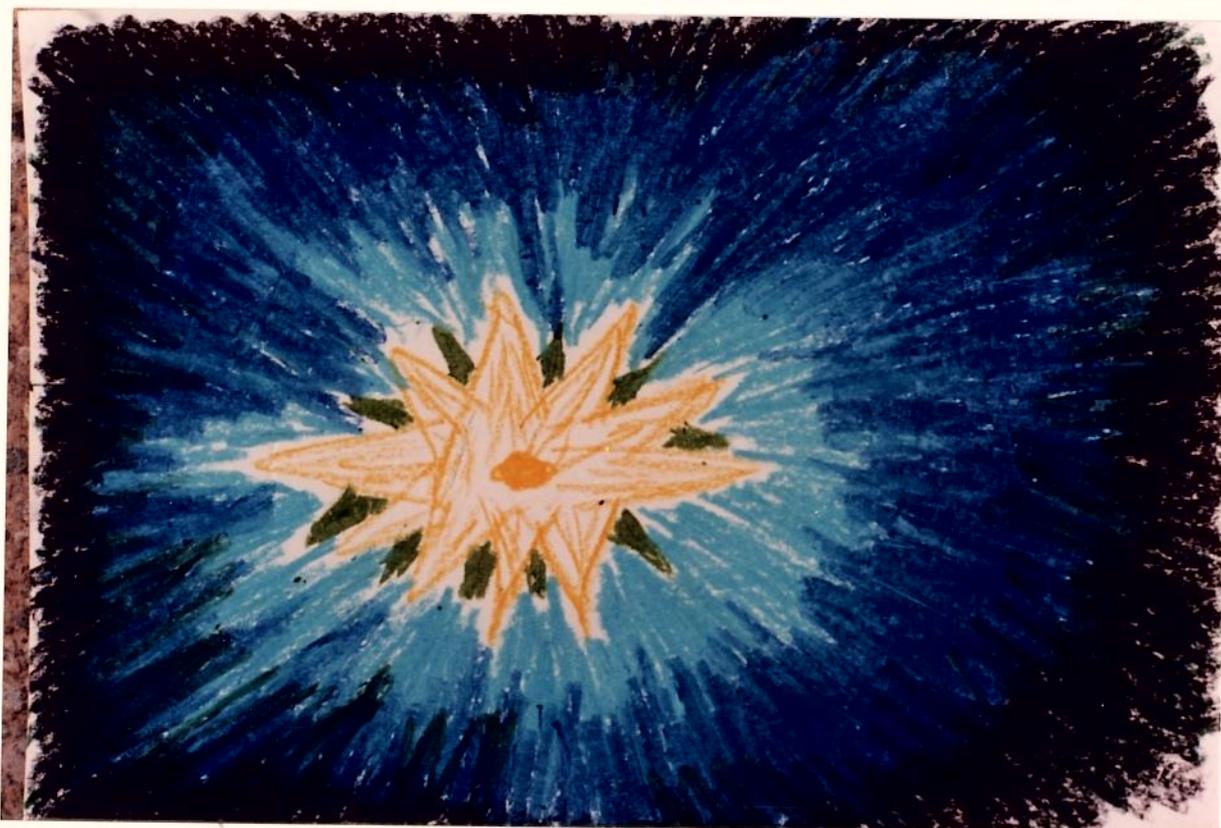


foto 1

O desenho foi produzido depois do exercício de abertura lenta seguida de improvisação livre.

Apesar da explicação de A., a imagem me lembra mais uma erupção, uma luz súbita, a percepção de uma visão que ilumina toda a noite. Remete ao tema mitológico do início primal.

As pontas claras da estrela, nitidamente recortadas contra a escuridão, produzem um forte contraste. O verde, que se encontra entre as pontas e que, de algum modo, está por baixo delas, serve para amenizar esse contraste. Como cor, ele une o azul ao amarelo, cores essas que aparecem como contraste manifesto, tanto no tema da erupção de luz na escuridão, quanto na simbologia das cores: o amarelo como percepção intuitiva repentina, e o azul como postura espiritual e mental. Parece-me importante que o verde esteja presente na imagem, como algo que corresponde à natureza na infância dessa mulher, algo que possa desenvolver-se aos poucos e que não tenha o caráter imediatista ("tem que ser assim") que está presente na dinâmica da estrela. O verde parece corresponder mais ao movimento do exercício, descrevendo o formato arredondado da estrela, não apenas suas pontas ou seu centro. O verde se refere às sensações, ao envolvimento com o corpóreo.

Nessa imagem temos, ainda, o centro amarelo como condensação da irradiação de luz. Aquilo que quer abrir-se, que procura a percepção global repentina, o impulso do movimento, está concentrado ali.

Em torno da estrela, vemos três tonalidades diferentes do céu: o azul claro, o azul escuro e o preto, que emoldura todo o desenho. Também ali podemos perceber traços verdes, que talvez sirvam como elementos de ligação entre a imposição do querer abrir-se e a disponibilidade do deixar acontecer.

A segunda imagem (foto 2), conforme comentário da mulher, denota o seu desejo de ser flexível, desejo esse que ela diz ter sentido já durante os exercícios estruturais daquela sessão. Na imagem, ela vivenciou o tronco da árvore como sendo seu corpo, que ainda estava, de certo modo, rígido, não podendo corresponder à fluidez da música. Ela desejaria poder movimentar-se de modo tão solto como sucede na copa da árvore. No desenho, a copa da árvore está prestes a dissolver-se no movimento;



foto 2

somente o tronco e as raízes permanecem de pé, como elementos rígidos. Durante o movimento, ela teve a sensação de ser a própria árvore e de estar na água. Pelo seu relato, pode-se deduzir a saudade de vividez e mobilidade e sua vontade de superar um lado rígido do seu modo de ser.

Se analisássemos essa imagem independentemente do conhecimento dos exercícios que o antecederam, certamente nos pareceria perigoso que a árvore esteja na água e que a copa se dissolva no movimento. Partindo do exercício, porém, isso é natural e corresponde à fluidez da música e do movimento. A imagem reflete o quadro do seu estado projetado no espaço.

Quanto à simbologia da árvore, sabemos que a copa representa sobretudo a personalidade consciente com seus múltiplos recursos de expressão; que o tronco da árvore retrata, freqüentemente, o que sentimos a respeito do nosso corpo e do viver; e que as raízes nos conduzem às dimensões ocultas e inconscientes da nossa alma. Assim, essa imagem nos diria que, no plano consciente, A. está se abrindo e está adquirindo mobilidade; no entanto, sua relação com o corpo e com as forças vitais ainda está bloqueada. O processo de transformação, insinuado pela dissolução da copa, está sendo brecado. Ainda assim, parece-me positivo que a parte do tronco e das raízes apresente estabilidade, pois o processo todo precisa de um referencial fixo. De outro modo, a energia simplesmente se diluiria e a relação com o centro estaria ameaçada. Teríamos, então, qualquer coisa como uma mata virgem sem ponto de referência. Naquele momento, a temática de A. se expressava em atitudes opostas: por um lado, seu modo de ser apresentava algo duro, rígido, severo; por outro, declarava a vontade de se abrir, de poder fluir, de ser suave.

A terceira imagem (foto 3) conduz essa temática para o conflito aberto, o qual impediu

A. de continuar o exercício. Ela precisou fazer uma interrupção e depois não conseguiu mais seguir o desenvolvimento da sessão.

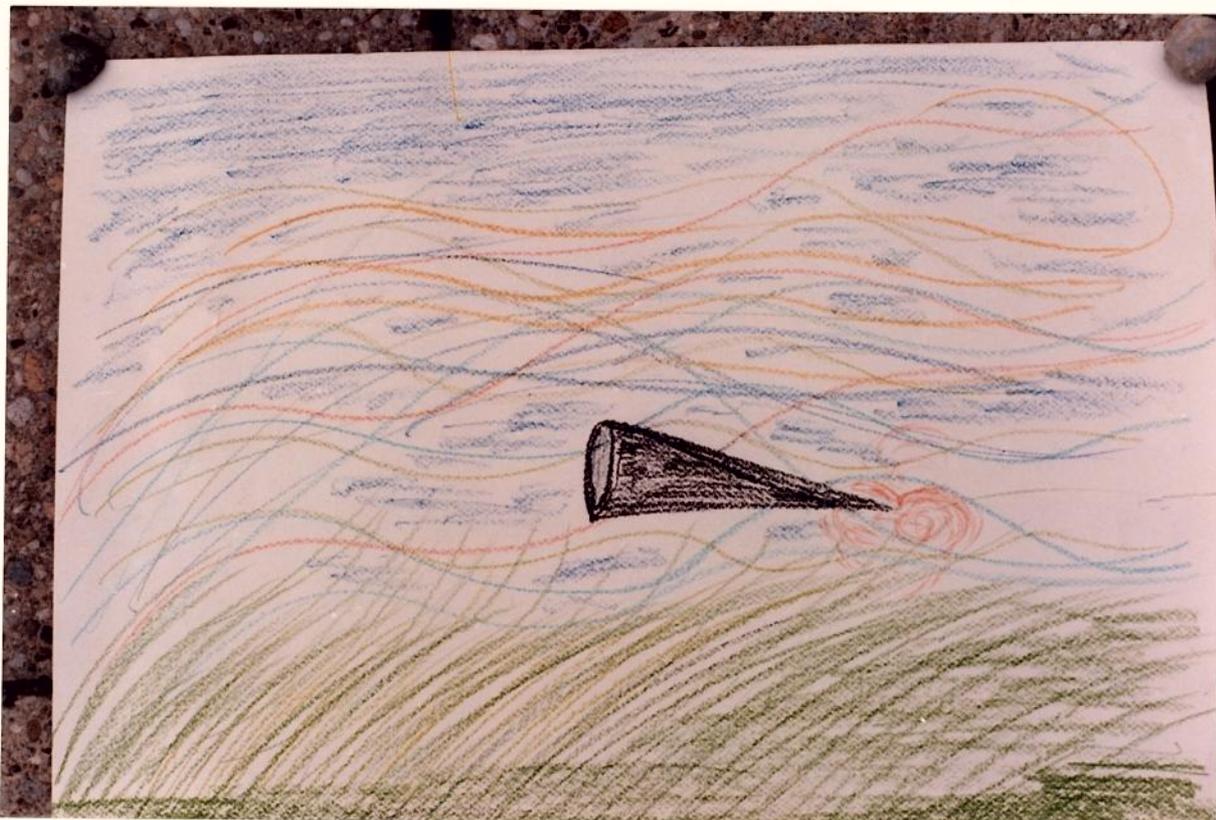


foto 3

Estávamos fazendo um exercício estrutural no chão, deitados, conduzindo os braços lentamente para trás, quando ela sentiu uma forte dor nas costas. Mais tarde, ela relatou que tinha sentido a dor como um espinho no ponto que, na parte da frente do corpo, corresponde à altura do coração. Mesmo depois, quando veio a música — que lhe agradou muito no plano consciente — ela não conseguiu mais movimentar-se livremente, ou executar os exercícios propostos. Uma total rigidez ou severidade havia irrompido.

Num outro dia, fiz exercícios individuais com ela, que começavam exatamente na área onde ela havia sentido o espinho. O exercício

consistia em enrolar e desenrolar lentamente a coluna vertebral, na posição deitada, cuidando para que o centro no peito estivesse relaxado. Repetimos, também o exercício com os braços, durante o qual o "espinho" tinha surgido. Após ela rememorar o que havia sentido, iniciou um exercício de Imaginação Ativa a partir da pergunta a que planta poderia pertencer o espinho. Em seguida, ela desenhou a quarta e quinta imagem, a rosa com o espinho e o espinho observado de perto.

A quarta imagem (foto 4) fez A. repetir a afirmação de que as cores verde e azul são muito



foto 4

importantes para ela, significando vida e crescimento. Quanto ao espinho, ela disse ser o que não se pôde desenvolver na sua vida. Aquilo que ficou para trás e que continua latente, se bem que dissociado. As vezes, sucedia que o espinho emergia dolorosamente.

A quinta imagem (foto 5) mostra o formato do espinho; este já havia surgido em outros desenhos dela, feitos anteriormente. Lembrava-lhe o perfil de um rosto, com capuz. Apesar de



foto 5

ainda haver um pouco de cor vermelha na base do espinho, esta seria a parte dissociada e que não pôde ser vivenciada. Antigamente, nos seus desenhos, esse "rosto" havia surgido muitas vezes na cor cinza, o que talvez significa que, após a experiência do movimento, a temática estava se apresentando de forma mais intensificada. A. associou essa parte, que permaneceu como que fechada, com a relação com a sua mãe, que não é boa (expressão dela).

Se tomarmos a rosa como auto-retrato, podemos ver que o lado esquerdo dela se desenvolveu bem, sendo que o lado direito aparece como que decepado. Perceberemos também que o desenvolvimento pôde se realizar apesar dos impedimentos. A flor pôde crescer e dela emana calor e luz, enfim, energia. No passado, A. pintou muitas vezes um oval luminoso, que ela percebia como uma luz protetora. É bem possível que essa inclinação para as forças vitais positivas lhe tenham possibilitado a abertura para o lado afirmativo da vida, apesar do elemento escuro, pontiagudo e lesivo que atuava na surdina. É como se fossem dois aspectos do mesmo processo de desenvolvimento: vitalidade e depressão, criatividade e destruição. Na primeira imagem da série, aquilo do que carece talvez esteja revelado na escuridão, uma sensação de restrição, da qual ela quer escapar. Por outro lado, podemos afirmar que todo processo íntimo necessita de uma limitação, pois esta leva à contração. A partir da depressão poderá surgir uma nova fase criativa. Mais tarde perceberemos que esse período de escuridão nos foi necessário para que pudéssemos evoluir de encontro a um novo estado. De acordo com o que A. afirma, o espinho seria a experiência de algo fundamental, que não pôde ser vivenciado. Esse espinho, no entanto, também poderia ser a limitação que lhe faltou por parte da mãe, impondo uma relação obrigatoriamente positiva, e que não permitia nenhuma negativa. Em tais constelações, a criança se sente dominada, não

lhe é permitido ser má: a maldade não é assumida, a *Sombra* não tem o direito de existir. Assim, os limites não podendo ser vivenciados, obtém-se um resultado parecido como quando a criança não recebe atenção. No presente caso, a polaridade entre algo vivo e espontâneo e algo fechado e ensimesmado possibilitou que se desenvolvesse uma outra coisa. Eros está ligado à consciência. Se houvesse a ausência do espinho e do não, provavelmente teria se desenvolvido uma relação de cobranças, sem conflitos e sem consciência. Assim sendo, o espinho parece ter tido uma importância relevante na vida de A. No desenvolvimento de sua temática pessoal, parece-me necessário criar espaço para esse aspecto escuro, se bem que num ambiente protegido, onde ela sinta segurança quando se defrontar com o conflito entre seus opostos. Desta forma, poderá surgir o terceiro elemento, o elemento da cura.

Nas imagens esboçadas a partir de experiências corporais, os opostos se apresentam com muita nitidez. Possivelmente, isto se deve ao fato de que o inconsciente somático é caracterizado por oposição entre intensidades. Estas se delineiam com nitidez, porque o ponto de partida é o envolvimento com os opostos do corpo. E é nesse confronto com os opostos que ocorre a tentativa de criar o contato com o centro.

A sexta imagem (foto 6), que também é a última desta série, foi desenhada a partir do exercício que reúne ambos os lados do corpo, terminando no seu centro.

Eis o comentário de A. a respeito dessa imagem:

"Trata-se de uma concha que abriga uma pérola. Durante o exercício, eu via como minhas mãos se transformavam em uma concha, e a pedrinha que eu trazia nas mãos era como uma pérola. Eu me senti como se tivesse



foto 6

chegado à fonte, ao mar, à natureza, enfim, àquilo que sempre me deu suporte. A concha é a ligação com o mar. Seu fundo é verde e azul, as cores que, para mim, significam proteção na natureza."

Pelo que podemos observar, o componente lesivo, escuro e severo, foi eliminado nessa imagem, mantendo-se a luz sob outra forma — a cor laranja no centro da concha. Uma fase foi encerrada. O próximo desenho poderia dar início a um novo ciclo de imagens, no qual reapareceria a escuridão. Podemos considerar essas séries de imagens como resultantes de um processo que se desenvolve em ondas. No decorrer dos exercícios emerge um determinado procedimento interior, cuja problemática passa a ser examinada; em dado momento, é encontrada uma solução; dali, ocorre uma fase de integração; e, depois, o processo continua.

Podemos verificar que, dentro de uma seqüência de imagens, uma delas se apresenta como uma experiência abrangente e conclusiva. Isto não significa que rigidez, depressão e *Sombra* tenham desaparecido, mas sim, que, numa evolução auto-reguladora, aparentemente ocorreu uma transformação. Aliás, esse aspecto de transformação e de ciclo encerrado também é enfatizado pelas sete divisões na qual está subdividida a concha na última imagem.

12.2 A SEGUNDA SÉRIE

As imagens subseqüentes foram desenhadas por uma jovem mulher, de 24 anos, que chamarei de B. Ela estuda música, a disciplina principal é piano. A jovem recebe muita atenção de casa. Seu pai é pastor luterano. Ela contou que, freqüentemente, se encontrava em estado de ambivalência entre uma postura demasiado racional e crítica e o desejo de se abrir, de se soltar e de poder movimentar-se livremente. A mim me parecia que o mundo paternal, com seus padrões masculinos e sua conduta um pouco dura e reservada, exercia uma grande influência sobre ela, dificultando seu desenvolvimento como mulher.

A primeira imagem (*foto 7*), feita após o exercício da lenta abertura do corpo, apresenta o tema da espiral dinâmica, que surge em quase todos os seus desenhos. Essa figura corresponde à temática do estar fechado/querer abrir-se. Ao observá-la, freqüentemente sinto o impulso de puxar a extremidade dessa espiral, para desenrolar toda a composição de uma só vez, assim como se faria com uma serpentina de carnaval.

Nesse desenho, a espiral é vermelha, com um centro azul-violeta, e bem no meio ela se torna preta. Há mais uma outra espiral, amarela,

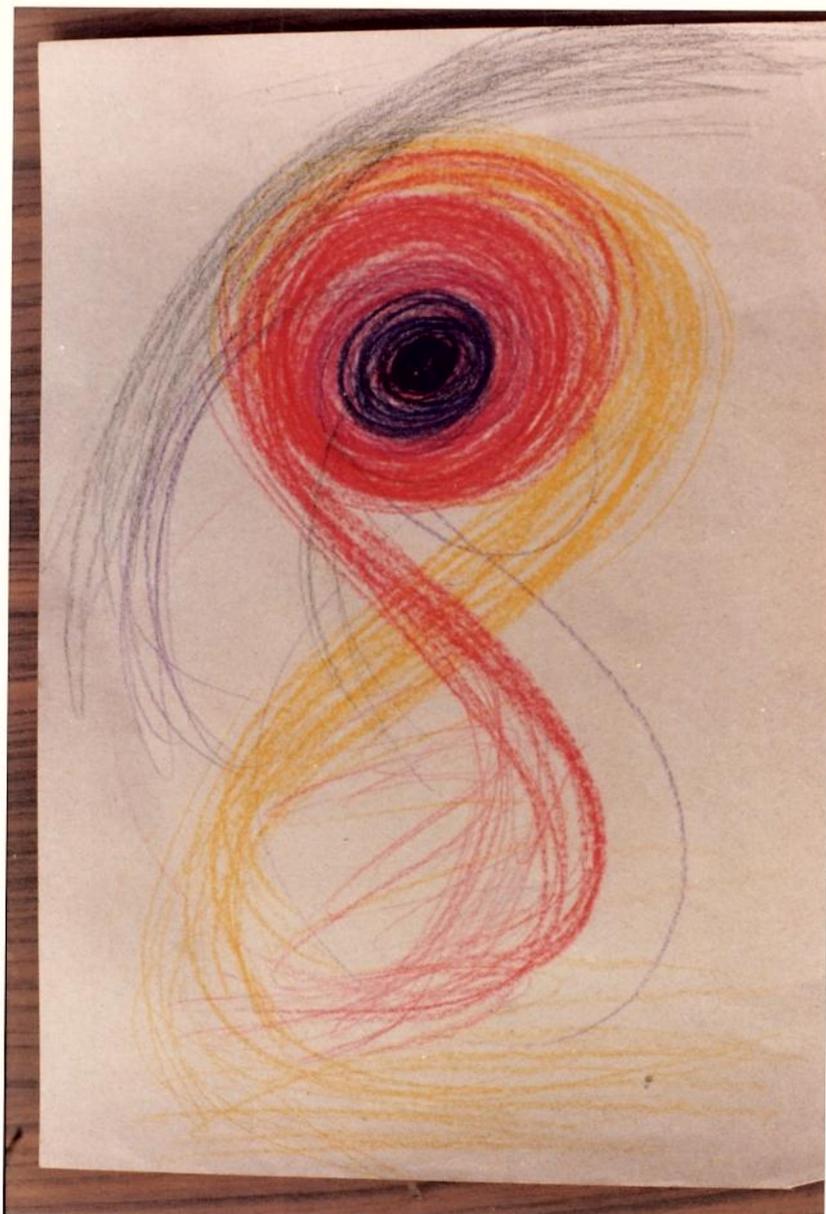


foto 7

que se aproxima, da primeira pelo outro lado, como se quisesse complementá-la, formando a figura de um oito e criando dois pólos, um em cima e outro embaixo. O pólo de cima está denso, o de baixo está vazio.

Quando observo esse quadro, me ocorre, espontaneamente, que o caminho para unir esses dois pólos teria que levar a uma soltura da concentração de cima, devendo uma parte da energia fluir para baixo, para que o outro pólo

pudesse ser configurado. Esse circuito já está esboçado pela forma do oito; no entanto, parece ainda não ser possível estabelecer uma relação equilibrada entre os dois pólos. A linha cinzenta no quadrante esquerdo superior reprime, de algum modo, uma eventual modificação do quadro evolutivo, como se quisesse impedir uma erupção. A cor violeta, e também o preto no centro da espiral vermelha, falam de um conflito de opostos entre o sentimento e a postura mental, indicando, provavelmente, também, uma sensatez dotada de capacidade de julgamento autocrítico.

A segunda imagem (*foto B*) mostra uma flor em forma de sino, uma espécie de campânula. A jovem a desenhou depois do exercício da abertura das mãos.

Com respeito à experiência durante aquele exercício, ela relatou o seguinte:

"Tenho dificuldades de deixar a música chegar a mim. Há uma cortina entre mim e os sons. Sinto-me insegura e estressada — fico inquieta. O que está acontecendo comigo? Não consigo me integrar no movimento, duvido de mim. O que é o certo? Na terceira vez, estou, de algum modo, fora, no movimento. Não sei como, ele me libera. Mas sinto insegurança, algo dúbio, não consigo, ainda, me entregar. Minha cabeça continua demasiado ocupada em julgar. Fico aliviada pelos exercícios propostos. Posso me guiar por algo e, imediatamente, sinto um desdobramento de calor. Deixo que aja, que se desenvolva. Me é permitido, não é obrigatório. Sinto-me liberta. Alegria com a flor nas mãos. Tudo ainda pouco claro, mas prazeroso. De permeio, a cabeça."

Não é muito freqüente que alguém consiga descrever com tanta exatidão o que ocorre no seu íntimo durante o movimento. No caso dela, isso

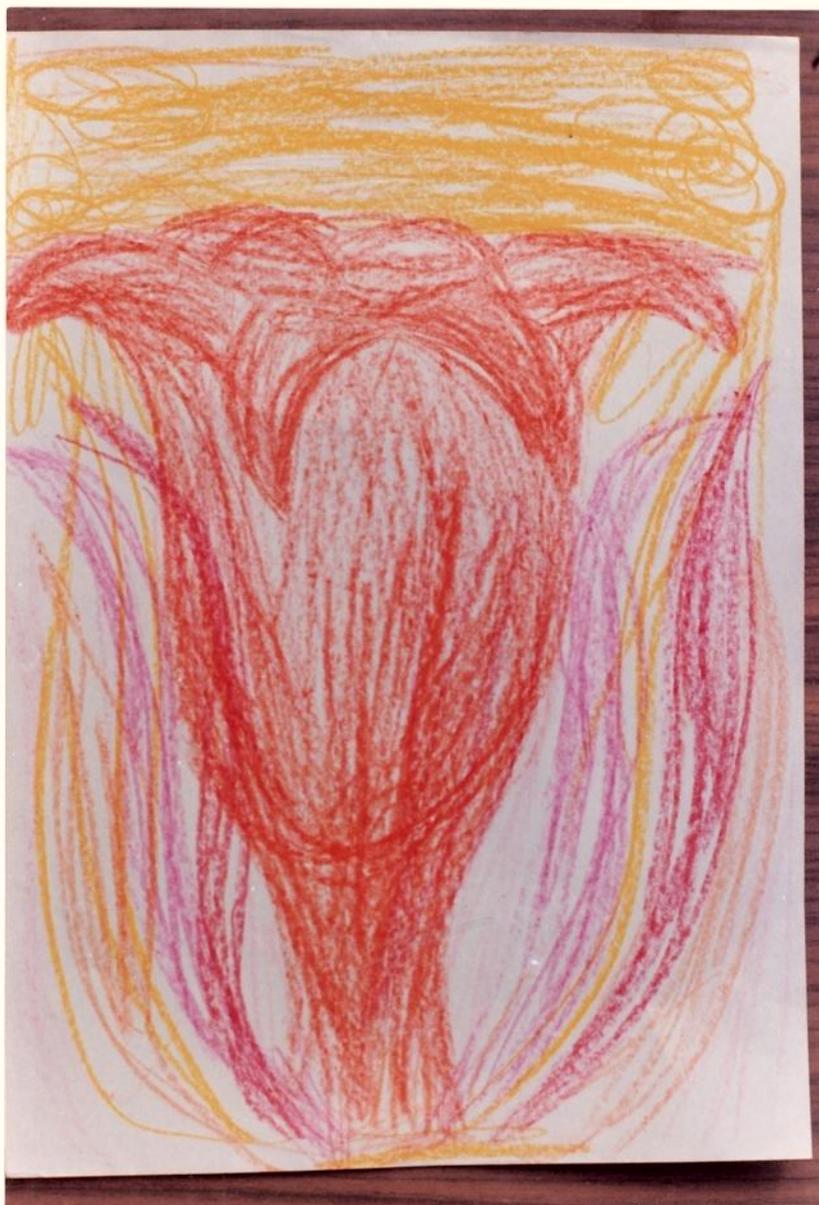


foto 8

acontecia em quase todas as sessões, razão pela qual estou citando essas passagens. Aliás, isso confirma a minha suposição de um julgamento demasiado severo, autocrítico, proveniente do plano moral e mental.

Vemos, na imagem, que a flor está voltada para cima, mas seu crescimento está como que coberto por uma superfície amarela. Partindo da simbologia das cores, deduziríamos uma percepção intuitiva; entretanto, a superfície colorida me

parece demasiado compacta, como se se tratasse de uma clareza que nada tem a ver com o desenvolvimento natural da flor. A isso se acrescenta um terceiro elemento, que sublinha a forma de taça: a cor violeta faz lembrar um abrir-se doloroso, e os traços amarelos repetem a cor da "cobertura" acima da flor. Acho que, aqui, repete-se a temática da primeira imagem, não havendo, ainda, possibilidade para uma soltura. Dois pólos se confrontam: um, claro, espiritual/mental, e o outro, mais escuro, físico/vital. Esse conflito também se expressa pela cor laranja, que contém o vermelho e o amarelo. O rumo básico ainda não foi definido. Pela história de vida dessa jovem, podemos imaginar muito bem que, durante um longo tempo, ela se orientou por valores pré-estabelecidos e que, agora, está ocupada em achar seu próprio caminho. Ela ainda não pode confiar plenamente em que aquilo que vem dela própria, do seu interior, seja o acertado. E também lhe vem a pergunta: será que isso vem?

A terceira imagem (foto 9) foi feita depois do exercício da abertura das mãos e do encontro com o rosto.

Durante o exercício, a jovem vivenciou a seguinte história:

"Primeiramente, sinto as mãos como se fossem os anéis da idade de uma árvore, nas cores vermelho, laranja, marrom. Me ocorre a imagem de uma canoa de índios. Sou uma menina indígena e trago uma cumbuca de madeira nas mãos. Bebo da cumbuca, brinco na areia, curto a calma. Deponho a cumbuca no meu regaço e lavo meu rosto. Uma gaiota ou pomba branca se solta das minhas mãos. Estou em paz, satisfeita; poderia permanecer, ainda, por longo tempo, brincar como uma menina. Prazer no que é da terra, no que é água, prazer no tempo."



foto 9

A partir do relato dessa vivência imaginativa, percebemos que a temática de B. atinge o clímax no recorte que se expressou na imagem desenhada: a suavidade, que quer se movimentar e que procura liberdade, se confronta com a rigidez, o autoritarismo do mundo normativo. A vivacidade, representada pelo pássaro, só pode adquirir forma com esse confronto. Se observarmos o desenho e atentarmos para seu depoimento, poderemos deduzir que a pomba branca representa um pedaço da liberdade

que ela ainda não conseguiu viver por inteiro. Alguma coisa se soltou e partiu voando. Ela, sua mão, ficou. A mão, em si, também expressa dois momentos: o polegar está empertigado, aprumado, oposto aos outros dedos que, mais dóceis, se abrem para soltar o pássaro.

Esses dois momentos são muito importantes para o desenvolvimento da jovem, ela precisa de ambos. Por exemplo, quando ela se põe a tocar piano, ela, por um lado, deve deixar-se levar pela melodia e pelos sentimentos, e, por outro, deve saber reproduzir as notas com exatidão e com a maior clareza. O elemento da disciplina trará, então, também, alguma vivacidade. Servirá como meta, como estímulo, desde que a exigência não seja exagerada. (Basta lembrar o respectivo exercício: primeiro, ela segura, depois, ela solta.) A jovem se abre a partir do seu centro, e a pomba alça vôo, ou seja, o espírito pode soltar-se. É necessária a disposição para a soltura.

A oposição entre apego e desapego também transparece no contorno bem definido da mão, enquanto o pássaro está esboçado por traços mais soltos. O contorno tem algo a ver com a consciência, com a vontade de detectar e definir, e também, com a capacidade de traçar suas próprias fronteiras. O que está além de seu limite não está em disponibilidade; serenamente, surge de repente, não se sabe como, e não pode ser criado. Ao que parece, a relação entre essas duas dimensões está mais equilibrada aqui: a jovem sente satisfação e paz.

A quarta imagem (*foto 10*), desenhada após o exercício com as oito frases musicais, demonstra uma interação com a natureza como não tinha se mostrado antes: montanhas, sol; os vales entre as montanhas como espaço acolhedor e continente; o sol, nascendo de dentro das montanhas. Começa a fazer sentir-se algo feminino, maternal. Nas outras imagens a tensão

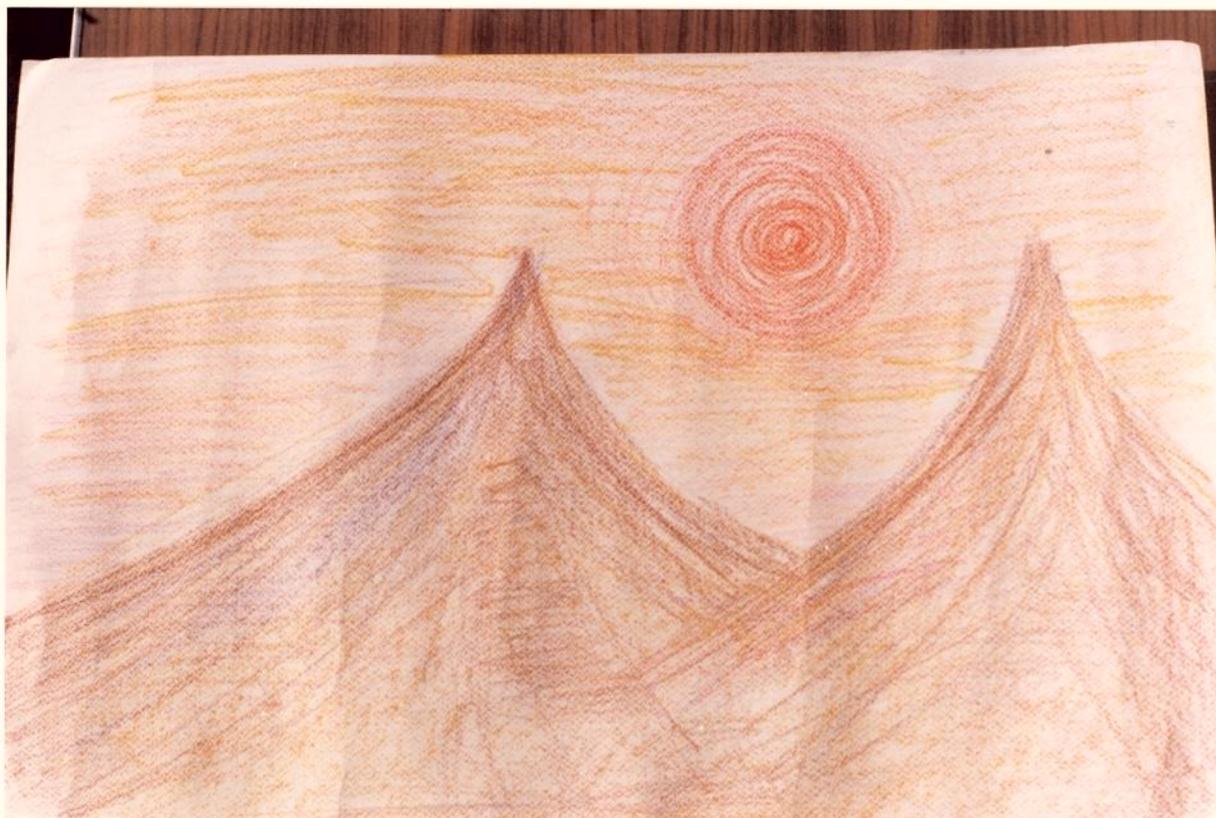


foto 10

entre os planos mental e físico está mais fortemente presente; aqui, está reforçada a sua conjugação.

A jovem comenta a respeito:

"Sinto algo central em mim. Sinto o centro dos pés e das mãos. É uma sensação quente, que me faz feliz e se mistura à nostalgia. Eu me enrolo no meu calor, para extrair a força de voltar-me para fora. Começo a viver. Saudade, tristeza, nostalgia, quando recuo. Mas sempre sinto meu centro. Vivencio a abertura como um nascer do sol. Como se fosse um sol quente que me pertence, que faz parte da minha feminilidade. Vontade de me libertar no espaço; tristeza, porque permaneço presa a mim. Amor, calor, confiança. Alguma coisa sobe, do calor, para a luz."

Esse relato mostra claramente quão importante se tornou, para essa jovem, o princípio de movimentação "abrir-se/fechar-se" a partir do centro. Esse exercício trouxe uma mudança de rumo a essa série de imagens.

A quinta imagem (*foto 11*), que também é a última desta série, foi feita depois do exercício com a pedrinha; não trouxe nenhum clímax adicional. Novamente as duas áreas, a emocional e a racional, são representadas por espirais; contudo, o contraste já não é mais tão forte, tudo parece estar mais solto, talvez mais à vontade. Reconhecem-se formas femininas. É possível que em uma próxima série ressurgiriam formas angulosas convivendo com formas arredondadas, denunciando seu conflito interior.

No contexto do respectivo exercício, cabe ressaltar o relato feito por B., em que ela conta o que sentiu em ambos os lados do corpo:

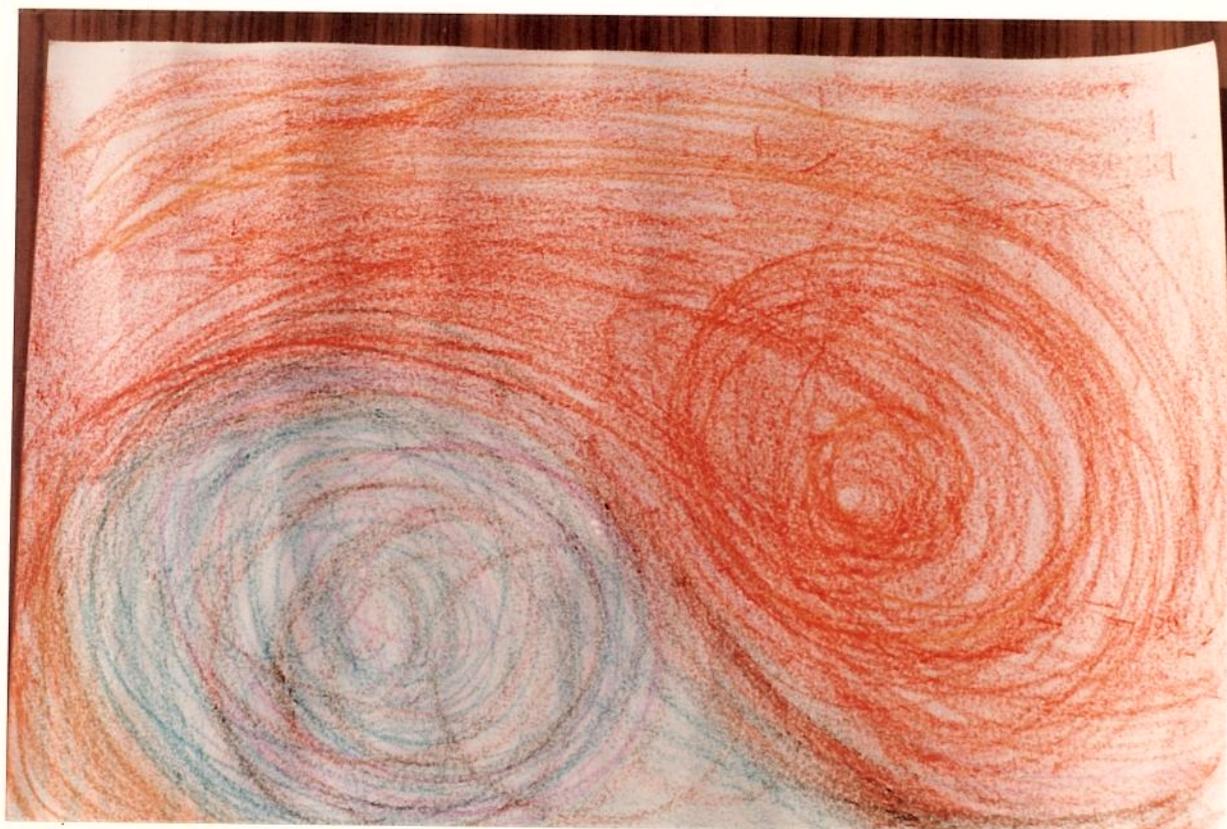


foto 11

"Quando usei a mão direita, a cabeça estava muito fortemente presente: ela dirigia, julgava, duvidava. A forma não conseguia ser harmoniosa, o sentimento continuava inseguro.

Quando eu devia aproximar a pedrinha de mim, senti a mão ser puxada em direção à boca, para perto do pescoço. A minha cabeça, então, dirigiu as mãos para pouco acima do peito. A mão esquerda estava mais livre e mais quente. O movimento estava mais equilibrado. Quando eu quis aproximar a pedrinha de mim, sem pensar, eu a dirigi para minha barriga. Assim, eu me envolvi comigo mesma. A sensação geral: o lado esquerdo parece estar mais quente, maior. Parece ser um balão vermelho. O lado direito é mais frio e menor. Os lados se sobrepõem no centro. Quando, depois, fiquei deitada no chão, senti calor. O calor envolvia ambos os pés, subia e se canalizava, dividindo o corpo, a partir da barriga, em duas metades."

Sem dúvida alguma, essa jovem possui um senso de observação muito aguçado, que ela, aqui, usa para descrever plasticamente a experiência do seu corpo. Essa associação dos recursos mentais com a sensibilização do seu corpo parece fazer-lhe bem. Ela continuou a trabalhar nesse sentido mais tarde. Seu depoimento sobre os dois lados do corpo é interessante, porque ilustra, de forma espontânea, os resultados obtidos nas pesquisas com o cérebro.

Sabemos, hoje, que o cérebro se divide em dois hemisférios, interligados por um feixe de fibras nervosas (*corpus callosum*). Como as vias nervosas se cruzam, o lado direito do corpo humano é inervado pelo hemisfério esquerdo do cérebro e, vice-versa, o lado esquerdo é inervado pelo hemisfério direito. Pesquisas revelaram que os dois hemisférios cerebrais atuam de forma complementar, exercendo, cada um, atividade própria na sua respectiva área de

aptidões. O hemisfério esquerdo, por exemplo, é responsável pela verbalização dos nossos conteúdos, enquanto o direito serve para trabalhar nossas experiências sinteticamente e em imagens. Cada pessoa tem um dos dois hemisférios mais desenvolvido do que o outro, e promover esse lado menos desenvolvido faz parte da experiência da totalização da vida.⁵⁰ Esse campo continua sendo intensamente pesquisado e analisado e, certamente, ainda revelará muitos dados interessantes.

Apesar de não ser esse o objetivo das sessões, sempre achei que a sensibilização de ambos os lados do corpo acabaria por nos fornecer uma porção de informações sobre a disposição individual diante dos acontecimentos da vida. Acho que o relato dessa jovem corrobora a minha suposição.

12.3 A TERCEIRA SÉRIE

Esta série foi desenhada por uma mulher de 36 anos, casada, com três filhos, artista plástica e terapeuta artística, que chamarei de C.

Interessou-se pelo trabalho de Dança Meditativa associado ao Desenho Livre quando vivia um momento de crise criativa em sua profissão. Ao comentar seus desenhos, disse que iniciou a série de exercícios com grande expectativa. No decorrer do trabalho, expressou sua dificuldade em lidar com uma atitude excessivamente crítica, que se opunha à necessidade de permitir uma relação mais confiante e espontânea com seus próprios sentimentos e com o mundo.

50. Juliane Juchli. *Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit*, pp.83-84.

No primeiro desenho (*foto 12*), acontece um movimento espontâneo, expresso nas duas formas verdes: uma, localizada centralmente e direcionada verticalmente, e outra, descrevendo um percurso sinuoso na direção horizontal, de baixo para cima. Parece representar a energia que flui livremente. Vemos, sobreposta às formas verdes, uma forma em 8, vermelha, que retoma o movimento espontâneo, elaborando-o, ainda mantendo a fluência. Por cima, vemos um anel amarelo, capturando o fluxo em um circuito fechado. Do lado esquerdo superior vê-se uma forma redonda em cor roxa, contendo duas figuras que parecem relacionar-se.



foto 12

É possível que a relação espontânea com os sentimentos esteja presente nas formas verdes e nas sinuosas, em contraposição à forma amarela,

mais delimitada, simbolizando uma atitude restrita, mais calcada em formas estabelecidas.

C. relatou que, durante a sua infância, manteve uma relação ambivalente com a família, especialmente com a mãe — por um lado, sentia amor e proteção, por outro, a sensação de ter que corresponder a certas exigências para ser aceita. A forma redonda no canto esquerdo de cima, contendo o par, poderia indicar, numa dimensão sublimada, a necessidade de contato e relacionamento, não só com pessoas, mas entre dimensões opostas nela mesma.

No segundo desenho (*foto 13*), parece haver uma reação à espontaneidade do desenho anterior; aqui encontram-se regiões separadas por linhas retas, anunciando a predominância do elemento mental e de controle. A cor verde migrou para o



foto 13

lado esquerdo e perdeu espaço. C. diz que o lado vermelho é algo conhecido e bom — o lado verde é ameaçador — e é nele que reencontramos o par, desta vez em forma animal, sugerindo uma relação no plano instintivo. Do ponto central da base do desenho surge um fluxo vigoroso, inicialmente vermelho, tornando-se gradativamente laranja e amarelo, podendo indicar a existência de uma região por onde é permitida a canalização da emoção.

No terceiro desenho (*foto 14*), o tema da dualidade é retomado; desta vez, numa forma quaternária, cujo centro se abre "um pouquinho para deixar uma passagem livre e sair o fogo de dentro" (palavras de C.). Aqui, parece haver uma síntese entre as situações configuradas no primeiro e no segundo desenho, através das



foto 14

formas que combinam linhas curvas e retas, e através de uma variedade de cores que parece permitir uma expansão calorosa no alto, no ponto de interação e abertura da forma configurada. A cor verde, neste contexto, ganha novamente espaço no campo consciente (lado direito do desenho), estando agora contida numa forma mais delimitada do que no primeiro desenho, e menos rígida do que no segundo.

No quarto desenho (*foto 15*), as formas arredondadas voltam a ocupar quase todo o espaço, agora configuradas em dois oitos deitados. A cor roxa parece indicar um caminho de síntese entre as polaridades vermelho e o azul, entre a emocionalidade que permite um fluxo (conhecida para ela) e a atitude mental que orienta e configura. Por cima das formas em roxo, vemos uma forma marrom-dourada, contendo



foto 15

traços verdes, que ela designa como "um continente emergindo no horizonte". Podemos supor que o verde, drasticamente reduzido e contido nesta forma, neste momento de concentração, não se expande, mas está presente, e se coloca como uma possibilidade no seu horizonte.

C. disse que "o olho" inserido no oito superior a incomodava — podemos supor que este olho represente a presença de um controle indesejado e involuntário já presente nos outros desenhos.

Este quarto desenho parece representar um momento mais intenso de síntese desta série. A forma em B sugere a aproximação de opostos em um movimento que permite uma circulação, afirma um centro e abre espaços de respiração e de troca. Resta a forma do olho, observador, e possivelmente crítico, fechado em si mesmo, a ser transformado numa instância interior de julgamento e discernimento.

O quinto desenho (*foto 16*), apresenta um movimento de expansão e uma abertura. Sua forma lembra um tórax em movimento respiratório, de troca com o ambiente.

Notamos que a forma verde está ausente e que houve uma dissolução da concentração do desenho anterior. Com a expansão, parece que C. perde a intensidade. Ao mesmo tempo, a forma do olho ganha força, sugerindo que a referência interior, que poderia alimentar o movimento de expansão, ainda é substituída por um centro normativo exterior.

O movimento de respiração sugere que o processo indicado nessa série de imagens pode seguir crescendo.

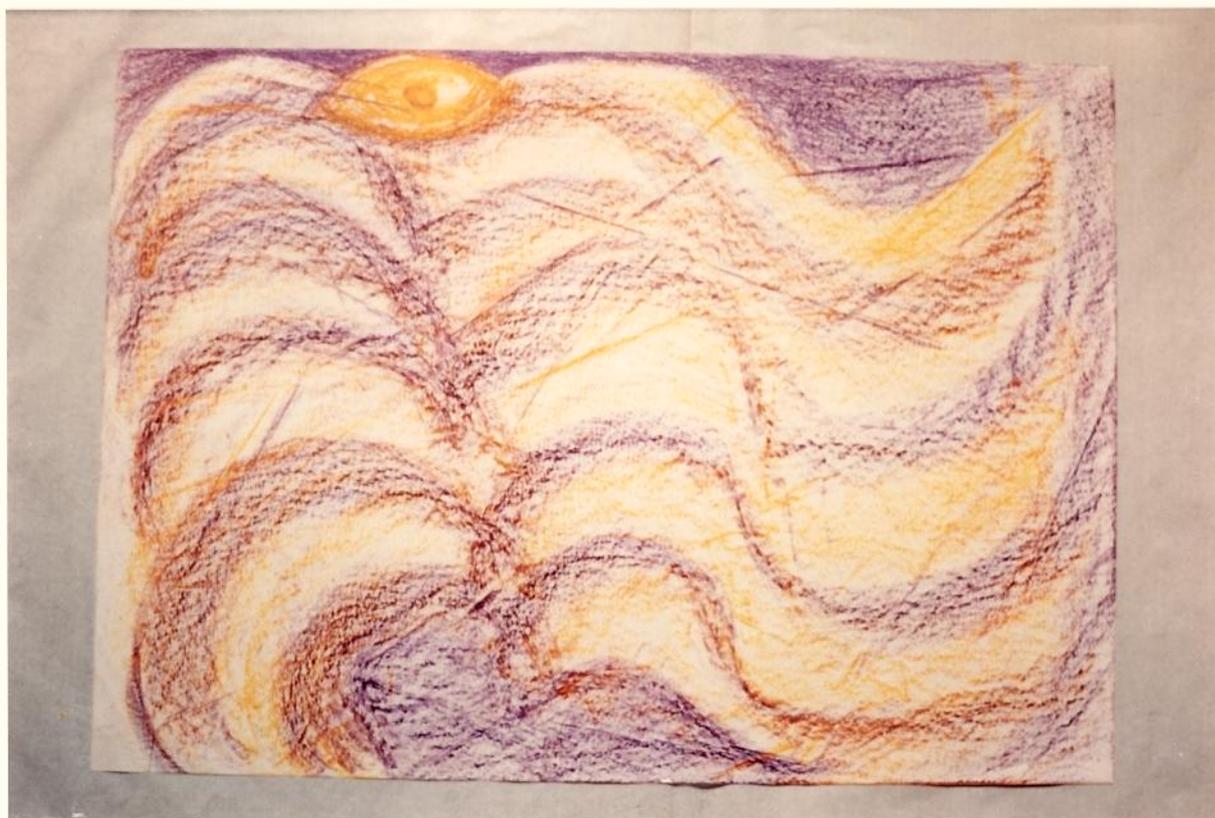


foto 16

12.4 A QUARTA SÉRIE

Esta série de imagens foi desenhada por um homem que chamarei de D., de 42 anos, psicólogo, em fase de completar seu mestrado em psicologia experimental. No momento da vivência sustentava-se com uma pequena renda, que havia adquirido durante o trabalho anterior como docente. Não desempenhava então qualquer papel profissional; com vínculos sociais e familiares reduzidos, dividia seu tempo entre a convivência com a namorada e a pesquisa bibliográfica de sua tese. Sentia uma grande dificuldade em começar a redigir o texto e estava chegando ao término do prazo para sua entrega.

Seus pais, ambos professores, haviam sempre exigido ótimo rendimento escolar em

detrimento do lazer infantil. Além disso, era proibida a D. a maior parte das brincadeiras, vistas como prejudiciais à sua saúde, uma vez que sofria de bronquite. Suas lembranças da infância e da juventude indicam que teve que reter seus impulsos criativos e lúdicos, assim como sua expressão espontânea. Apenas o trabalho, sem interesse para ele, era permitido.

A primeira imagem (foto 17) mostra uma planta que se desenvolve na diagonal da esquerda embaixo para a direita em cima, porém, mais próxima da base, como se não tivesse conseguido erguer-se em seu desenvolvimento. A flor, que vemos no término do caule da planta, tem um centro forte alaranjado. D. disse que era "um núcleo amarelo de força e que era o que estava atuando no momento em sua vida". Disse, também, que do centro da flor cresceu uma espiga



foto 17

ascendente, simbolizando crescimento. Realmente, pode-se sentir uma expansão nas cores presentes: amarelo, laranja e rosa.

D. disse que "a planta buscou energia de baixo para poder crescer, saiu de dentro da água". No entanto, a área azul correspondente à água não é muito grande no desenho e as raízes da planta estão parcialmente fora dela.

Por cima da planta vemos cinco arcos na cor azul, como que presidindo ao seu crescimento. O número cinco corresponde ao número de pessoas que constituíam a família de D., o que pode indicar que ele continuava sentindo sua presença monitorando seu desenvolvimento.

Sobre a forma oval, à esquerda embaixo na folha, D. disse que era "um ovo de terra, algo ligado à consciência". Podemos notar que o ovo está apoiado sobre uma pequena onda da água e que há um ponto mais escuro nele, como se fosse uma densificação de seu conteúdo, ou seja, algo que está concentrado e que poderia germinar ou nascer, mas que não está diretamente ligado com a planta — possivelmente uma representação de potenciais não-integrados no Eu consciente.

Vemos no centro do desenho, como que se sobrepondo aos outros elementos, uma cobra roxa com a língua erguida, em posição de bote. Parece estar ameaçando a espiga mencionada como símbolo de crescimento e que, por sua forma e as inúmeras sementes, também pode estar representando seu potencial masculino. Como a cobra está no meio do desenho, ela aparece como um esforço de contração, porém, manifesta-se como algo muito exigente, impositivo. Nesse sentido, o movimento de crescimento da flor, tal como expresso por D. no desenho, parece corresponder mais à sua realidade: sem muita base, ela cresce na direção que indica no espaço a realização de projetos, de contato com a realidade, e de *extroversão*. O movimento da

cobra é como uma relação que não se sustenta, uma confiança irreal que D. precisa manter, como *Persona*, para compensar a insegurança interior.

No segundo desenho (*foto 18*), D. descreve a forma maior "como se fosse uma flor que está se transformando em fruto" e a forma menor à direita como um "escudo, um braço familiar".



foto 18

A representação do suposto momento de maturidade da planta se compõe de um imenso botão fechado, tendo por base um cálice denteado que não toca o botão. A comunicação entre o elemento que estaria prestes a amadurecer e sua fonte interna de alimento parece ser frágil. Essa forma sugere não só uma incontidência, a falta da base necessária para a frutificação, como também, a possível existência de um

elemento hostil, impedindo a conexão nutritiva de D. com a sua matriz de crescimento.

A representação estilizada da família num escudo parece indicar que o seu crescimento se estabeleceu num solo árido e hostil. Uma flor sem raízes, deitando sementes sem haver solo, e um pássaro denteado; são essas as figuras que representam sua imagem familiar. O movimento mais expansivo e caloroso, representado pela cor amarela, está contido dentro do botão, ou percorre as formas denteadas do cálice, tentando penetrar na forma fechada do escudo familiar, sem consegui-lo.

A diferença de tamanhos entre o botão, que provavelmente representa a pessoa dele, e o braço familiar, representando suas origens, parece indicar uma ação compensatória do inconsciente, pois há uma necessidade de superdimensionamento do Eu em face da presença muito determinante da estrutura rígida familiar interiorizada.

Na terceira imagem (*foto 19*), D. representou algo que chamou de visão, e que identificamos, simplesmente, como uma imagem que emergiu durante a seqüência de movimentos. Este desenho, que foi feito após o exercício de abertura das mãos e da aproximação destas do rosto, parece ser o momento mais crítico desta série de imagens.

D. declarou ter visto "uma ponte sobre um leito seco de rio." Uma explosão ocorria em cima da ponte. Quis ir embora, depois tentou se aproximar. Aproximou-se da bomba voando, ou focalizando a cena, como se fosse a câmera de uma filmadora. Vislumbrou um carro de combate explodindo e tentou, então, entender melhor o que estava acontecendo. Nesse momento, viu-se em cena, vestido de uniforme de piloto militar. Sentiu como se alguma coisa boa tivesse acontecido. Então, chegou uma mulher,

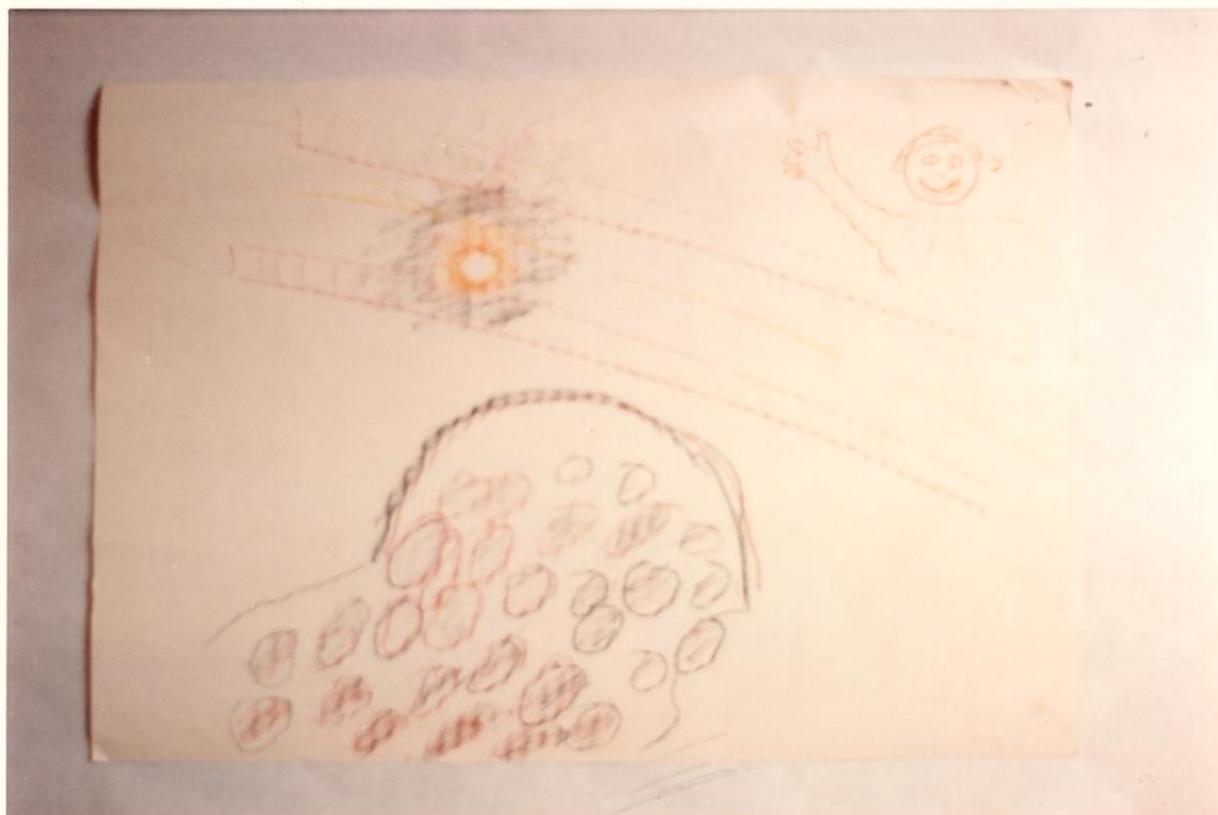


foto 19

possivelmente sua namorada, e os dois entraram num carro e foram embora.

No desenho vemos, ainda, uma figura à direita, em cima, olhando a explosão e acenando num gesto alegre, parecendo ser ele próprio na posição de espectador.

A mensagem central dessa imagem é a ruptura. Algo dentro dele está explodindo, provavelmente uma estrutura de complexos referente a forças agressivas que se tornaram destrutivas, explode e ele diz que acha isto bom. Por outro lado, a vivência de fragmentação, que estaria representada pelas pedras no leito seco do rio, debaixo da ponte onde explode o carro de batalha — símbolo de sua luta interior — é ameaçadora. Para se aproximar dessa explosão, D. assume uma atitude rígida e

controladora, pois surge vestido de uniforme militar. No entanto, é preciso assinalar que foi essa a forma que lhe tornou possível o acesso ao conflito expresso pela explosão.

Essa situação parece apontar para a seguinte dinâmica interior: como D. não teve a oportunidade de desenvolver seus anseios e afetos, ele vive num estado de apreensão constante, evitando que esses impulsos venham à tona. Restringe ao máximo seu contato com a vida, mantendo sua condição interna imóvel, uma vez que a única ação exigida pela família era a adaptação ao social e ao que se pensava dele.

A explosão vem como uma ruptura muito forte com essa atitude controladora. Depois disso, só lhe restava sair da situação: entra no carro e vai embora. Porém, o fato de partir com sua namorada pode indicar uma mudança promissora, no sentido de permitir a existência de uma presença afetiva junto dele.

No desenho seguinte (*foto 20*), D. teve uma visão de cima, "parecia um foguete". O invólucro pulsando para o foguete sair. O foguete subiu, "deslançou". D. viu, como num filme, que o foguete foi para o espaço. Viu "o espaço (à noite), as estrelas brilhando". Lembrou da *Odisseia no espaço*. Mencionou um "renascimento num outro plano". "Era como uma foto."

O contato com os conteúdos trazidos no terceiro desenho parece ter desencadeado uma forte reação de defesa em D., que procura distanciar-se da sua temática (o seu crescimento detido). Apesar de dizer tratar-se de um foguete, reencontramos nesse desenho, ainda, a mesma representação da planta, que se estilizou. O desenho foi posto completamente na direção vertical, a própria folha foi colocada nessa direção. A forma da planta se retirou para um espaço mais interior, circundada por várias camadas de invólucros, que às vezes se comunicam



foto 20

entre si e protegem a planta (ele mesmo) do contato com o meio exterior.

Na base do espaço interior, ocupado pela planta, encontra-se a cor azul-claro, que representava o alimento da planta no primeiro desenho; a cor amarela, que esteve presente como centro de força no primeiro desenho e como movimento fluido e caloroso no segundo desenho, e a cor alaranjada, que aparece como ele mesmo no terceiro desenho. A haste verde, agora, está

sem a raiz, que se deixou permear pela água no primeiro desenho. O fruto, com suas sementes vermelhas (cor presente no brasão da família e no botão) contém o amarelo-vida e o azul-água. As sementes, geralmente representadas em movimento, aqui estão detidas no fruto.

Parece tratar-se de um momento de contração e contenção. A direção vertical, por um lado, parece ter favorecido uma centralização, por outro, parece fazer parte da rigidez na estruturação da forma.

A forma dos invólucros poderia ser uma metamorfose do brasão familiar presente no segundo desenho. Assim, esse desenho parece indicar que D. encontra uma grande dificuldade para expressar-se no mundo e permitir o fluxo de seus movimentos. Seu esforço de estruturar-se esbarra, por um lado, numa constituição frágil e, por outro, no apego a padrões rígidos, possivelmente adquiridos dentro da dinâmica familiar.

A quinta imagem (foto 21) retoma o tema do crescimento da planta. Desta vez ela se desenvolve dentro do eixo de coordenadas vertical e horizontal, o qual apresenta uma resultante que passa pelo miolo da flor, maior e mais irradiante do que no primeiro desenho. Os arcos azuis, que vimos na primeira imagem, parecem ter-se transformado na flor que encabeça o eixo vertical. A cobra metamorfoseou-se no caule da planta e mostra a cor laranja. O verde, na base, está com mais volume, mas, ainda, mantém um ligeiro caráter de desconexão com a própria planta. Vemos partículas laranjas caindo da flor, como que fecundando a terra, o que pode significar que seus conteúdos interiores estão escapando de seu controle. Isso tanto pode significar uma abertura, como uma ameaça, podendo induzir a um novo fechamento.



foto 21

Ao todo, porém, essa imagem retoma o primeiro motivo de forma mais integrada. O que estava desconectado antes, aqui se apresenta interligado. Aparentemente, houve um processo de liberação de energia e aproximação com sua realidade afetiva, imprimindo maior calor e expansão ao desenho.

12.5 A QUINTA SÉRIE

As imagens comentadas a seguir foram desenhadas por uma jovem de 24 anos, que chamarei de E. Ela é pianista, uma pessoa muito sensível e diferenciada. Sua problemática manifesta consiste, principalmente, em fortes oscilações da afetividade — ora eufórica, ora depressiva — que podem durar meses. Sua infância e juventude foram marcadas pela doença

do pai, que sofre de P.M.D. (psicose maniaco-depressiva). A mãe é um tipo seco, de natureza prática, que ofereceu pouco calor e carinho a esta jovem. Tanto o pai como a mãe tinham expectativas muito elevadas de rendimento em relação a E. O pai, no plano artístico, a mãe, no plano prático, concreto.

O que primeiro chama a atenção na primeira imagem (foto 22), é o calor irradiante que poderia, até, atingir um estado de paixão e uma capacidade afetiva muito diferenciada, revelada na gradação de cores. O traço e a configuração do tema mostram uma dinâmica fluente e um amplo sentido de espaço.

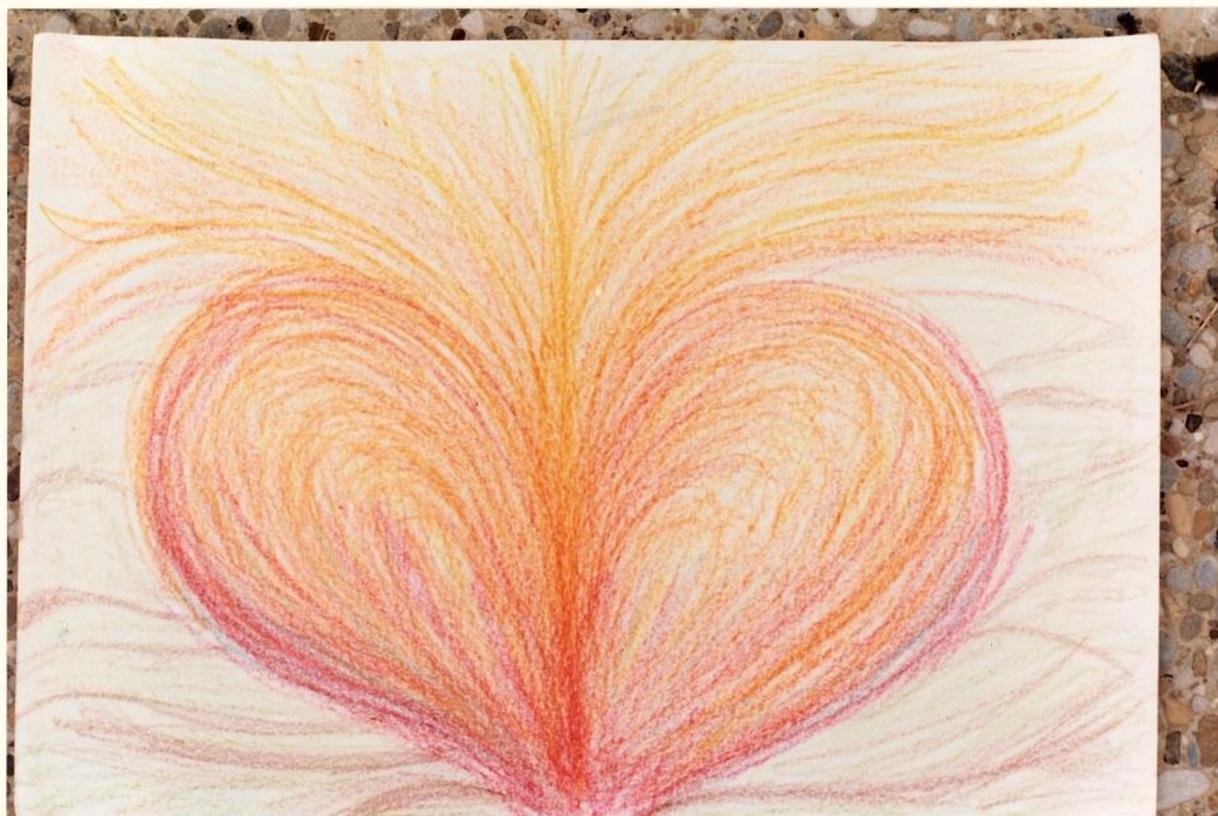


foto 22

E. vivenciou os movimentos livres "como se estivesse puxando, com os braços, de baixo para cima, uma luz ou a haste central de uma flor".

Ela sentiu a energia subir pela coluna vertebral. Correspondentemente ao exercício, esse desenho mostra um desdobramento a partir do centro em todas as direções, para a esquerda, para a direita, e, simbolicamente, para o domínio do Eu, o domínio do outro, e o domínio do ideal, cuja relação é reforçada pelo movimento de abertura para cima. A energia que se libera daquele coração lembra forças vivificantes, claras e intuitivas. Para tanto, há, ali, um recipiente, interligado com o plano terreno. Na parte de baixo do desenho pode-se sentir mais chão; na parte de cima, ele se abre sem limites. A dinâmica dessa abertura está em primeiro plano. O aspecto natural e vegetativo quase não está representado; a cor verde está apenas insinuada. Pode-se imaginar que E. tenha dificuldades em enfrentar a vida banal e comum. Provavelmente, ela sente o anseio de escapar da finitude. No entanto, ao longo do meu trabalho analítico, percebi que a dimensão da realidade concreta não deve ser ignorada, principalmente quando a problemática atual é marcada por oscilações de afetividade. A cor violeta no desenho fala de tristeza, o que pode estar associado ao abrir-se a partir de dentro. O processo de contração, aqui representado pelo coração — símbolo do cerne do indivíduo —, deve procurar guiar-se pelos pontos feridos na história de desenvolvimento de E.

A segunda imagem (*foto 23*) foi desenhada após o exercício da abertura das mãos; constitui-se de dois temas, que descrevem a experiência havida nessa sessão. Os temas apenas registraram os dois estados interiores vivenciados, não apresentando a intensidade afetiva comum a seus outros desenhos. Os sentimentos que, possivelmente, emergiram devem ter sido reprimidos por motivos que só se tornariam claros mais tarde. Notei que os três temas do desenho seguinte também tinham um caráter mais descritivo do que expressivo, e

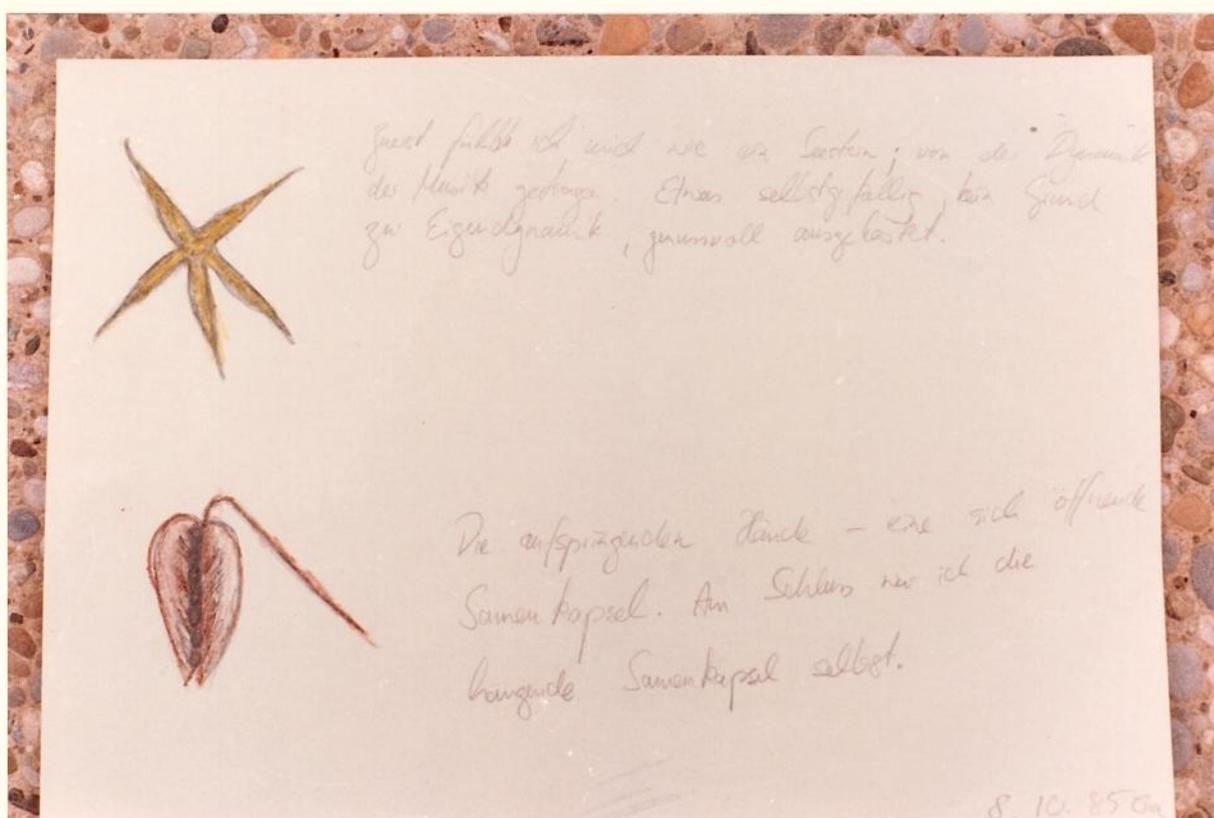


foto 23

lembrei-me de que os exercícios que antecederam o terceiro desenho incluíam, igualmente, a abertura das mãos. Mais uma vez, E. teve que reprimir os sentimentos dessa experiência, por não conseguir expressá-los. A estrutura do complexo emergente havia inibido a expressão das sensações e dos sentimentos gerados pela vivência do movimento.

Cabe, aqui, dar um breve retorno do histórico pessoal de E. Ela é estudante de piano e está prestes a obter seu diploma. Quando criança, começou a tocar por uma necessidade interior de vivenciar a música. Em sua formação posterior, os exercícios técnicos lhe causaram grande esforço. Suas mãos, freqüentemente, ficavam frias, como que amortecidas, pois o fluxo energético de seu corpo ficava interrompido a partir dos pulsos. E. procurava,

quase sempre inutilmente, aquecer as mãos; nas raras vezes em que conseguiu, os exercícios transcorreram bem, mas quando as mãos permaneciam frias, os exercícios não podiam ser feitos. É muito provável que a abertura lenta das mãos nas sessões — tematizando o soltar e não ter que realizar — tenha trazido à tona o conflito existente nessa dimensão. Quando tentei detectar o ponto vulnerável, lembrei-me da expectativa de alto rendimento proveniente dos pais. Era justamente durante os exercícios de piano que a necessidade de rendimento ficava exacerbada, culminando com a necessidade de corresponder à expectativa de se tornar uma grande artista, coisa que ninguém naquela família ainda havia realizado. O pai tinha querido seguir uma carreira artística, porém, acabou por dedicar-se ao comércio. A frustração artística do pai pode ter buscado uma compensação na filha, projetando nela as exigências de sua auto-realização.

Quero apresentar as observações que acompanharam os desenhos. Ao lado da estrela, E. escreveu: "Eu me senti como uma estrela do mar, sustentada pela dinâmica da música. Sem motivo para a dinâmica própria, vivendo prazerosamente." Ao lado da semente, ela escreveu: "As mãos que se abrem de repente — uma cápsula de sementes, que explode —, no fim, era eu própria a cápsula." Essas afirmações, que falam de uma experiência aparentemente intensa, contrastam com a representação neutra e distante do desenho.

O terceiro desenho também contém observações breves. Junto ao coração, na parte inferior do desenho está: "aconchego dentro da concha, estar fechada e, ainda assim, ampla." Junto à representação da direita, em cima, está "ao abrir os braços, o desdobrar de asas como um leque." A representação à esquerda, em cima, tem a seguinte observação: "depois dos exercícios minhas mãos indo para o rosto, eu me sinto

necessitada de proteção." Nesse desenho, as cores falam do calor (no coração) e da tristeza (no leque dos braços). De dentro do caracol marrom, nasce algo verde, talvez um novo impulso após a experiência de necessidade de proteção.

Conforme pode ser observado, na terceira imagem (foto 24) já se tornou possível um pouco mais de expressão. E. trabalhou com cores variadas e os temas eram maiores e mais vivos. Suponho que neste exercício, no qual as mãos se encontram com o rosto, E. sentiu uma espécie de alívio, ou seja, ela não deve ter se sentido tanto sob pressão como durante a simples abertura das mãos. Pelo que tudo indica, o perigo residia em que as mãos se tornassem unidades independentes de seu corpo, desconecta-



foto 24

das do sentir interior durante os exercícios técnicos. Uma solução para essa problemática poderia ser a de não olhar para as mãos como estas fossem simples ferramentas, e sim, integrá-las, numa atitude mais relaxada. Seria bom se não fosse canalizada toda a atenção para a técnica e para a execução; contudo, há que se considerar que isto faz parte das tarefas de um pianista profissional. Talvez, mais tarde, E. seja capaz de reunir o estudo técnico pré-estabelecido com a execução fluente e criativa da música.

A quarta imagem (foto 25) representa a vivência do movimento relacionado com as oito frases da música proposta. O recolher e desdobrar-se evocou um forte sentimento de contração e, ao mesmo tempo, de permeabilidade. As formas vermelhas, ovais, evoluíram esponta-



foto 25

neamente. Na origem do desenho está o canto cheio de calor (à esquerda, embaixo), que ilumina a imagem toda. O laço azul, que se desenvolve a partir do canto oposto, coloca-se como um contraste refrescante sobre a área central da imagem. A flor de quatro pétalas, no centro, parece imposta, pois não surge a partir do movimento: talvez seja uma tentativa de colocar, conscientemente, um centro.

A quinta imagem (foto 26) foi desenhada após um exercício de relaxamento das articulações. E. foi o único membro do grupo a realizar o desenho em casa. Vemos uma situação de luta: algo duro ataca, de baixo à direita, a forma orgânica no centro. Do outro lado, o fogo, um dos perigos quando ela se deixa cair na euforia e na paixão (esta faceta de E. lembra as fases maníacas do pai), que a ameaça de dentro, como imagem interiorizada. A outra parte de sua luta está representada pelo conflito entre um lado muito delicado e introvertido e o *Animus*, fálico e forte, da mãe. Esse conflito pode remontar à convivência com uma mãe que se contrapõe à natureza lúdica e sonhadora de E. por meio de exigências de praticidade restritiva e de apego ao concreto. A figura central do desenho é caracterizada por uma forma em cores suaves e irisadas, lembrando um botão de flor. Esta forma, provavelmente, refere-se a E. Ela está exposta ao perigo, tanto de ser consumida por uma emocionalidade muito forte, quanto de ser esmagada por um impulso de atividade excessivamente pragmática. Seria preciso encontrar a medida certa entre a atitude seca da mãe e a disposição ferosa e devoradora do pai. Ambos precisam ser assimilados e integrados num perfil pessoal, como contrapeso a uma harmonia idealizada e à concordância plena consigo mesma. E. precisa desse outro lado para achar seus limites, estabelecer uma distância em relação ao que vivencia e, assim, proporcionar um chão real à sua grande sensibilidade.



foto 26

A sexta imagem (*foto 27*) representa uma tentativa bem sucedida de interligar os opostos da *introversão* — da qual E. está mais próxima — e da necessária *extroversão*, que medeia as relações sociais. O desenho foi feito após o exercício com a pedrinha. Na troca de impressões final, verbalizada, E. deu o seguinte retorno sobre as fases do exercício:

"Com a pedrinha na mão direita, abandonei o ombro esquerdo com pesar. Quando afastei a

mão do ombro direito em direção ao joelho esquerdo, senti como se a pedra fosse um cometa que guiava a minha mão. Com a pedra na mão esquerda, olhei por sobre o ombro direito e vi uma paisagem montanhosa, muito verde. Quando me afastei do ombro esquerdo em direção ao joelho direito, dei a mim mesma um presente: coloquei um ovo em um ninho que já continha ovos."



foto 27

Na parte final do exercício, a pedrinha foi conduzida, ambas as vezes (com a mão direita e com a esquerda), para o centro do coração.

O desenho tem uma aparência muito harmoniosa. A configuração está muito próxima à do primeiro desenho, apesar de o tema ser inteiramente diferente. Do ponto de vista das cores, há uma boa distribuição e gradação dos campos verde e amarelo em relação ao campo azul-violeta. Três ramos principais falam de uma atitude dinâmica e extrovertida. A espiral, da qual nasce um dos elementos, demonstra uma ordem amadurecida, que não precisa ser centrada artificialmente. A relação com a energia fogaosa, aqui expressada pelas linhas vermelhas da imagem, não teve que tornar-se devoradora. Ambos os temas — ordem como sentimento e dinâmica canalizada — foram interligados nessa configuração. Transposto para a sua problemática atual, isto significa que E. pode aprender a interligar o aspecto afetivo, diferenciado e fluente, com uma estrutura ordenadora, podendo, desta forma, suportar a atuação objetiva como pólo oposto à sua energia tão criativa. No seu desenvolvimento posterior, será importante que E. se aproxime do aspecto da disciplina, da repetição e do trabalho com formas neutras, investindo, ali, algo de pessoal. As pessoas criativas que, por natureza, estão próximas da *introversão* sofrem muito sob as pressões de um mundo extrovertido e pragmático. Nesse sentido, a confirmação da realidade objetiva e concreta é um passo essencial em direção à sua totalidade.

13. REGULARIDADES NO PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No prefácio deste trabalho [p.5], mencionei o que pude registrar em anos de observação durante as improvisações de movimento: a concordância da expressão exterior com a realidade interior das pessoas com as quais trabalhava, revelando um processo de integração. Esse processo promovia o desenvolvimento da personalidade em direção a um auto-encontro e uma totalidade intensificados.

Citando Jolande Jacobi, podemos afirmar que "a totalidade da personalidade é alcançada quando os opostos principais diferenciados, ou seja, quando as duas partes da Psique total — consciência e inconsciente — forem interligadas e mantiverem entre si um contato vivo. Os opostos configuram-se de forma diferente em cada indivíduo, porém, podemos notar regularidades no decorrer dos processos integrativos."⁵¹ Em relação ao trabalho com a dança meditativa, foi

51. Jolande Jacobi, *Die Psychologie von C.G.Jung*, p.107.

interessante observar o que os mesmos exercícios desencadearam em pessoas com uma problemática diferente, quanto ao seu processo de expressão de imagens interiores.

As discussões aqui apresentadas estão ancoradas nas interpretações simbólicas desenvolvidas a partir dos desenhos livres realizados no final das sessões, por serem esses desenhos os instrumentos de verificação objetiva dos processos interiores vividos pelos participantes dos grupos de trabalho.

Nas cinco séries de imagens apresentadas anteriormente, pôde-se observar que cada problemática tinha uma constelação específica. Observou-se também que cada pessoa parecia ter um modo diferente de integração das oposições na dinâmica de sua Personalidade. Essa integração se anunciou em um símbolo sintetizador durante o processo de expressão das imagens.

Na primeira série [p.98], tratava-se de uma mulher que trazia consigo um lado muito severo, ferino e limitador, em oposição a uma grande aspiração por abertura e fluência de sua energia vital, até o ponto crítico de querer dissolver seu núcleo consciente de personalidade.

Na última imagem [foto nº 6, p.108] vemos o símbolo da pérola na concha, representando uma síntese bem sucedida dos dois lados — suave e duro — dessa mulher: a forma da concha é claramente delimitada; contudo, permite à pérola a experiência do aconchego. A pérola na concha é um símbolo feminino, freqüentemente associado à imagem da criança sendo gestada no útero materno. Por outro lado, de um ponto de vista mais geral, simboliza a luz brilhando no escuro do inconsciente.⁵² O surgimento desse símbolo foi muito importante para essa pessoa, uma vez

52. Herder Lexikon, Symbole, p.123 (citação livre).

que sua problemática deve ser compreendida a partir da existência de um complexo negativo de mãe. É provável que através da conscientização desse conteúdo interior, se consolide a prontidão para criar relações e perceber novas possibilidades de vida.

Na segunda série de imagens [p.109] é possível notar que a jovem apresenta um problema semelhante, desta vez a partir da vinculação excessiva ao lado paterno. Como vimos, a necessidade de se abrir para a vida, e, também, de descobrir seus próprios valores, foi reprimida pela interiorização unilateral do mundo normativo, representado pelo pai pessoal da jovem.

A última imagem [foto nº 11, p.123] (as duas espirais um tanto difusas) — após a mudança já insinuada nos desenhos anteriores (a mão que solta o pássaro e a paisagem montanhosa com formas femininas) — trouxe, finalmente, a dissolução necessária da ordem vigente, a fim de possibilitar uma nova organização.

O símbolo das espirais que se entrelaçam já havia ocorrido no início da série [foto nº 7, p.110]. Agora, ele se constelou mais uma vez com a tendência de um processo de transformação das dinâmicas do masculino e do feminino, representados pelas cores azul e vermelho-alaranjado. Simbolicamente falando, ambos devem poder repousar um ao lado do outro, para que a rigidez da personalidade possa ser fecundada por uma experiência nova da vida.

Na terceira série de imagens [p.119], o tema se desenvolve como um diálogo entre formas e cores polares, sugerindo a busca gradativa de uma unidade estrutural, capaz de superar uma dualidade conflitiva.

Por aproximações sucessivas a essa dualidade, C. chega a uma convivência que intensifica o acesso e circulação dos elementos

mais disponíveis ao ego, transformando-os em continente para os elementos mais difíceis de ser integrados, a saber, a espontaneidade instintiva e o controle rígido e crítico. Esse processo atinge uma culminância no quarto desenho [foto nº 15, p.123]. A forma do oito deitado pode representar um movimento que inclui opostos e estabelece um centro dinâmico, trazendo concentração e síntese. Essa síntese perde sua intensidade no último desenho [foto nº 16, p.119], dando lugar a uma predominância do movimento expansivo.

Na quarta série [p.125], o conjunto dos desenhos parece focalizar o crescimento como tema central. Com exceção do terceiro desenho, todos os outros evocam o desenvolvimento da planta em todos os seus elementos ou focalizado em algum deles. Há uma alternância entre movimentos de expansão e contração, que parecem corresponder a uma busca de crescimento pessoal, que encontra dificuldade em sustentar-se, devido à precariedade de sua base afetiva na origem de seu desenvolvimento.

A quinta imagem [foto nº 21, p.134] pode ser entendida como expressão de uma maior integração e localização da realidade interior, tanto pela representação do eixo de coordenadas horizontal e vertical, dentro do qual a flor se expande, como pela própria intensidade investida no desenho.

Na quinta série [p.134], o problema se localizaria entre a sensibilidade interior e a realização exterior. Em sua vivência com a música faltava o equilíbrio entre sentimento e técnica, entre *introversão* e *extroversão*. Na última imagem [foto nº 27, p.143], esse equilíbrio surgiu numa figura em forma de flor, que representaria a relação mais extrovertida com o meio ambiente, a partir da compreensão de sua situação emocional (vide coração no primeiro desenho). O calor do início da série foi conservado no último desenho, porém, desta vez,

configurando direções e dimensões claras em uma organização dinâmica.

Nessas cinco séries de imagens, foi possível observar, em estreito contato com as seqüências de movimentos, como o processo de imagens se desdobra no sentido da representação de uma problemática atual e de uma previsão de uma solução possível, através de um símbolo integrador. A percepção dos sentimentos que acompanham a realização dos movimentos, a identificação com a música e, finalmente, a objetivação configurada possibilitam um processo integrador, que certamente poderá ter uma continuidade maior do que essa que os grupos aqui descritos tiveram. No entanto, mesmo nesse período breve de vivência, foram possíveis momentos de integração bastante evidentes.

14. CORRESPONDÊNCIAS ENTRE OS ESTÁGIOS DO PROCESSO PSÍQUICO DE INTEGRAÇÃO E A VIVÊNCIA NA DANÇA MEDITATIVA — CONCLUSÕES

Na vida, freqüentemente encontramos pessoas que acham e cumprem seu caminho de auto-realização com segurança instintiva. Se esse processo não for perturbado por acontecimentos especiais, internos ou externos, ele decorrerá de forma espontânea, natural e, na maioria das vezes, inconsciente e em paralelo ao processo de desenvolvimento do corpo. Mas apesar desse processo ser, em si, natural, ele se choca com resistências da nossa civilização moderna, a qual organizou a vida de modo predominantemente extrovertido e coletivo. Nossos órgãos são sobrecarregados de estímulos de sensação e sentimento através de informações contínuas, seja nas horas de trabalho, seja nas de lazer, o que não contribui especialmente para o desenvolvimento individual. A agitação, o consumo, a concorrência, são os maiores impedimentos à concentração e configuração individual da vida em nossos tempos. Por essa razão, são necessários novos impulsos e, também,

uma orientação para incentivar o processo consciente de auto-realização, caso não se queira deixá-lo exposto ao acaso.⁵³

Por outro lado, as circunstâncias atuais de vida não são os únicos fatos a salientar a importância de um confronto consciente com os conteúdos da nossa Psique. Na intensificação da auto-realização — resulte esta de um determinado momento da vida ou de um processo criativo específico — existe também o perigo real de ativar demais o inconsciente e relaxar as estruturas habituais de adaptação à vida, fazendo a consciência submergir nos processos psíquicos interiores. Portanto, não só se faz necessário um Eu muito forte, como também é imprescindível o acompanhamento por um parceiro — tal qual um terapeuta ou orientador — nesse caminho de aperfeiçoamento e renovação, entendido como uma clarificação do próprio ser.

Na primeira parte da vida, por natureza, o ser humano volta-se para a realidade exterior. A conformação do Eu, a adaptação ao ambiente e a entrada em uma ordem social são os principais objetivos desta fase.

Se partimos da conceituação psicológica de C.G.Jung, a diferenciação de uma *Persona* adequada [p.23] assim como a definição da *função* e da *atitude* dominantes da consciência fazem parte dessa etapa. À segunda metade da vida corresponde principalmente o confronto com a *Sombra* assim como o desenvolvimento da relação com *Anima* e *Animus* e com o Arquétipo central do *Self*. Isso significa voltar-se para a realidade interior, ou seja, para as partes ainda não conscientes da personalidade, e, através disso, para uma integração das duas dimensões de vida,

53. Segundo o artigo de Bernhard Mehr "O conceito da individuação em C.G.Jung", in *Die Psychologie des XX. Jahrhunderts*, vol.3, pp.792-795.

a interior e a exterior. Sabemos, hoje, que o final da primeira metade da vida e o começo da segunda constitui uma passagem fluida, sem delimitação rígida. Essa passagem poderá ocorrer em momentos diferentes para cada pessoa. São muitos os fatores que podem contribuir para que haja um movimento de retirada do mundo exterior, possibilitando a reflexão sobre os acontecimentos interiores.

O processo de *Individuação* consciente começa na segunda etapa da vida, quando acontece o confronto com as figuras arquetípicas — a *Sombra* [p.24], o *Animus*, a *Anima* [p.25] — e é percebida, conscientemente, a função centradora do *Self*. Esses estágios podem ser observados no trabalho analítico, em nós mesmos e em outros também.

No trabalho com a Dança Meditativa, pôde ser observado, por repetidas vezes, como se iniciavam os processos de integração [p.5]. Após um determinado tempo, no qual as seqüências sugeridas e os impulsos pessoais eram elaborados, mostrou-se, nitidamente, que os conflitos internos eram experimentados de forma consciente e, em parte, resolvidos; igualmente, o espaço exterior era preenchido de maneira mais adequada; e, ainda, manifestava-se um sentimento mais intenso de presença. Os aspectos de totalidade resultantes do processo de confronto com os opostos individuais no trabalho corporal correspondem a experiências análogas que ocorrem no caminho da *Individuação*.

Ao refletir a esse respeito, conclui-se que, quando se trata de um processo de integração, deveria ser possível reconhecer, neste, momentos estruturais. Para um terapeuta junguiano seria natural querer relacionar as mesmas imagens descritas por Jung no processo de *Individuação* com os padrões de movimentos emergentes. Então, nesse percurso de auto-realização com o trabalho corporal, a *Persona*, a *Sombra*, o *Animus* e a *Anima*, e o *Self*, deveriam

se expressar de modo análogo ao que ocorre no processo de *Individuação*.

Como foi formulado na hipótese [p.10], "a Dança Meditativa, associada ao Desenho Livre, é um instrumento que promove experiências integradoras do Eu consciente e extratos mais profundos da Personalidade". A interpretação simbólica dos desenhos e o conteúdo dos relatos verbais sobre a experiência nas sessões de movimento verificaram a existência da conexão estabelecida com processos interiores, até então inconscientes, e a integração resultante dessa vivência [vide discussão nas pp.146-149]. Por outro lado, a suposição contida na sub-hipótese, de que "as quatro funções e as duas atitudes da consciência podem, até certo ponto, ser observadas na postura e nos movimentos corporais" [p.10], conduziu a uma observação cuidadosa dos padrões de movimento dos participantes dos grupos. Essas observações resultaram numa amplificação não prevista no início do trabalho. As afirmações que seguem originam-se de observações empíricas e não são evidentemente definitivas, mas devem permanecer abertas a novos desenvolvimentos. É possível que o processo de integração na dimensão corporal, cujo meio não é o inconsciente onírico e imagético no sentido convencional, exija que se encontrem categorias próprias para seu entendimento. Ainda assim, foi observada a existência de padrões de integração semelhantes.

A primeira pergunta foi em relação a como a *Persona* estaria se expressando na postura e nos movimentos de uma pessoa [p.23]. Uma das manifestações de uma *Persona* adequada, observada no trabalho corporal, foi a expressão do gesto autêntico, sem que este fosse acompanhado por um tom de artifício ou de afetação. Um outro aspecto foi o da forma "preenchida": um movimento que não esteja interligado com o conteúdo interior de um indivíduo aparecerá como mecânico, correspondendo mais a uma *Persona*

rígida e vazia, enquanto a coincidência do gesto com acontecimentos interiores remeterá ao significado do "Personare" — o soar através — podendo indicar uma *Persona* bem desenvolvida e receptiva. Observei que nos participantes dos grupos, os gestos "preenchidos" foram mais frequentes nas últimas sessões do trabalho.

Uma outra função muito importante da *Persona* é permitir à pessoa uma adequação de limites em relação ao seu meio ambiente. Parece que uma maneira clara, plena e autêntica de movimentar-se pode ser relacionada com o *Arquétipo da Persona*, embora devamos não nos esquecer de que as categorias não devem ser transpostas diretamente. Também aqui observei que postura e temas de movimento bem definidos e claros evidenciaram-se gradativamente nas pessoas dos dois grupos, à medida que o trabalho avançava.

Na observação dos padrões de movimento de modo geral pareceu ser mais fácil lidar com a primeira e a última etapa do processo de *Individuação*, uma vez que o movimento se desenvolve entre essas duas dimensões: a periferia e o centro (a *Persona* e o *Self*). Quando o movimento surge, já está tudo presente, basta o aprofundamento de nosso olhar. Em primeiro lugar, percebemos a coincidência exterior, depois a interior. Quando um indivíduo dos grupos, possivelmente, entrava em contato com a função do Si-mesmo, experimentava a centração em si mesmo e a interligação com os outros. O movimento do corpo mostrava-se harmonioso e fluente e a unidade era percebida por ele como algo numinoso. A relação consigo mesmo ou com os outros participantes do grupo tornava-se natural. No entanto, se no grupo fossem deflagrados confrontos entre os aspectos de *Sombra* constelados, o resultado poderia ser o oposto ao estado harmonioso anteriormente descrito. No caso, eram encaminhadas tensões e

agressões para o relacionamento básico do grupo, uma vez que o confronto com aspectos que nos pareciam inaceitáveis sempre fazia surgir sentimentos dissonantes. Seja a nível individual, seja a nível de dinâmica de grupo, freqüentemente o lado de *Sombra* se expressava, no movimento, com gestos pouco definidos, como que apagados, parecendo ser, às vezes, uma simples imitação gestual destituída de sentido próprio. Com isso, ficava revelada a falta de identificação com o movimento. Contudo, aos poucos, havia o paulatino reconhecimento de que aquilo que era tão estranho também fazia parte das pessoas. O confronto com padrões de movimentos que até então eram estranhos representava um desafio radical para a aceitação de uma face escura que, normalmente, não era vivenciada. Por meio do trabalho com o corpo, certos tabus sociais, quase sempre referentes à esfera dos instintos, eram trazidos à tona de forma sublimada. Um outro traço do conflito com a *Sombra* acontecia na figura idealizada, que por assim dizer adquiria vida no movimento. Assim, o movimento próprio, bem como o de outra pessoa, era julgado excessivo ou demasiado escasso, ou, também, como não-centrado. Durante as sessões, pedia-se aos participantes dos grupos para observar bem o padrão de movimento e verificar se este não correspondia, de alguma maneira, a uma faceta deles. Os gestos com os quais não se identificavam apresentavam, freqüentemente, traços eróticos ou agressivos, que não queriam conscientemente admitir. Quando uma pessoa sentia essas facetas diversas em si e, por repetidas vezes, percebia que não conseguia integrá-las, observou-se que, caso perseverasse no processo, ocorria uma integração desses conteúdos na consciência, pelo menos em parte.

Na experiência com o corpo pode manifestar-se uma série de aspectos polarizados, tais como, o direcionamento ou a determinação frente à pluralidade dos rumos e das necessidades; o efeito da energia no estado de

repouso e no movimento ativo; a intensidade das tensões no corpo, tanto durante um conflito quanto na conjugação harmoniosa; os impulsos de expansão e de contração, ou aqueles limitantes e integrantes. Algumas dessas relações de opostos nos lembram as funções da *Anima* e do *Animus*. Pelo que sabemos, podemos descrever as qualidades do *Animus* com os adjetivos: masculino, expansivo, agressivo, exigente. Observei que a nível físico, o correspondente encontrado foram os movimentos abertos e expansivos, mas também, os angulares, os claramente definidos, simétricos, ou ainda, os meramente estabilizados. Em contrapartida, as respectivas qualidades da *Anima* podem ser descritas pelos adjetivos: feminino, contraído, receptivo e mantenedor. Observei que a nível físico, corresponderam aos movimentos contraídos, fechados, redondos, assimétricos ou desestabilizados.

Considerando que a postura interior transparece pelo movimento exterior, a figura da *Anima* foi vivenciada, no seu aspecto positivo, como empatia, a qualidade de envolver-se inteiramente no desenrolar do movimento e de identificar-se com ele. Já quanto ao seu aspecto negativo, foi identificada naquelas sessões em que se revelaram variações de humor com demonstrações de má vontade e de ridicularizações, seja no grupo como um todo, seja no indivíduo. A postura interior que correspondeu à figura do *Animus* no seu aspecto positivo foi o elemento de indicação, identificação, definição, com a qualidade de executar uma seqüência de movimentos com clareza e, ainda assim, ser capaz de distinguir-se dela com muita nitidez. O aspecto negativo do *Animus* pôde ser identificado naquelas sessões em que só se discutiu, sem nada ser vivenciado.

Quanto à análise das atitudes, o movimento corporal das pessoas foi observado quanto a esse aspecto, procurando se verificar, em primeiro

lugar, se elas iniciavam seu movimento a partir de si mesmas, levando-o depois para o ambiente, ou se, vice-versa, buscavam seu movimento a partir do ambiente, trazendo-o para si depois. A primeira tendência revelou um tipo introvertido; já a segunda, um tipo extrovertido. Existiam, ainda, outros momentos que revelavam a pertinência a esses dois tipos. Se a pessoa se movimentava a partir do ponto central do seu eixo vertical, voltando sempre para esse mesmo eixo, sem procurar muito entendimento com o resto do grupo, então esse padrão revelou um tipo introvertido. Quando os movimentos da pessoa procuravam o confronto com o outro, ou quando procuravam, de algum modo, obter um nível de relação no eixo horizontal, isso correspondia a uma atitude extrovertida. Conforme pôde ser observado, o tipo introvertido costumava recolher-se depois dos exercícios, entregando-se mais completamente ao processo interior do que o extrovertido, que, por sua vez, apresentava uma grande necessidade de relato verbal depois da experiência física.

Já com relação à *função dominante da consciência* [p.21], foram observadas determinadas correspondências na postura física e nos movimentos. Assim, observou-se que o tipo *sensação* [p.21] geralmente tinha os pés bem plantados no chão e revelava, nos seus movimentos, sua percepção direta da realidade exterior, enquanto o tipo *intuição* [pp.21-22] se movimentava mais sonhadora e livremente pelo recinto, revelando, com seus gestos, uma qualidade difusa e de comunhão. Já o tipo *pensamento* [p.21] realizava seus movimentos de modo um tanto apartado, porém com direções determinadas e claras, apresentando, às vezes, movimentos angulares, quase sempre reduzidos em extensão. O tipo *sentimento* [p.21], por sua vez, apresentava uma escala muito ampla de movimentos, variando de incisivos até muito delicados, e aproximando-se de forma contida ou conquistadora do espaço, dependendo de sua

atitude interior. Quanto mais uma pessoa se envolvia com a seqüência dos movimentos, tanto mais aspectos inconscientes surgiam, projetando-se em um padrão que possivelmente corresponda à função não desenvolvida. Em tal ocasião, eu recomendava tomar conhecimento dessa nova qualidade e buscar um entendimento com ela.

Com vistas à correspondência entre as figuras de *Individuação* e a vivência na Dança Meditativa, não se tentou descrever aqui individualmente os estágios do processo de integração que cada uma das pessoas dos grupos de trabalho atravessou. De modo geral, pôde ser observado que o fato de se identificar com a música e se engajar nos movimentos propostos, ou simplesmente evocados a partir da constelação interior, proporcionou a cada um uma integração das oposições na dinâmica da Personalidade. Essa integração evidenciou-se na discussão dos símbolos sintetizadores no capítulo anterior.

Conforme já exposto anteriormente, não é a intenção apresentar aqui conclusões definitivas, mas sim, apenas descortinar essa área muito nova e aberta a pesquisas, referente às correlações entre corpo e Psique, tal como são vivenciadas neste trabalho.

Nesse sentido, parece importante evidenciar uma questão que se apresenta: qual procedimento seria esse, introduzido pela dança meditativa, assim como ela foi desenvolvida por mim. Não parece que esse procedimento represente uma ampliação de consciência no sentido convencional, já que o nível vivencial é o primeiro a ser tocado. A compreensão consciente, geralmente, só se dá mais tarde, na objetivação e no depoimento sobre o que foi vivenciado. Por outro lado, pode ocorrer que, já durante o movimento, alguma coisa se esclareça, desvendando um vasto campo de percepção. Nesse caso, poderá revelar-se toda uma conexão de sentidos, assim como acontece em uma vivência simbólica. Por exemplo, durante um exercício

descrito anteriormente [p.76], ao olharmos por cima do nosso ombro esquerdo, repentinamente, podemos deparar-nos com a compreensão de um contexto problemático de nossa vida. A explicação que encontrei em tais casos seria a de que o corpo armazena a memória das vivências e que, num dado momento, o qual exige o sincronismo de vários fatores, é obtida a composição ideal que permite uma percepção abrangente. Esse sincronismo vivencial pode ser mais facilmente obtido a nível físico, porque a experiência, ali, não é depositada de forma linear, mas sim, de forma arredondada-orgânica e integrada.

Trata-se, mais precisamente, de um processo de realização, mas também, de um procedimento esclarecedor dotado de traços curativos e vitalizantes, uma espécie de reconexão com o próprio corpo e com as dimensões psíquicas que se expressam por meio deste. Se a ampliação da consciência, no sentido convencional, se assemelha a uma prédica que transmite conhecimentos e, também, informações importantes, o processo de integração a nível físico equivale à participação em uma liturgia. Esta nos fará sentir mais vitalizados, centrados, de alguma maneira apurados, sem podermos definir exatamente o que aconteceu. É claro que isso não impede podermos, posteriormente, integrar essa experiência de forma consciente, obtendo, assim, uma ampliação do plano da consciência.

Finalmente, chegamos a um ponto que é de vital importância. Sem querer assumir ares missionários, é possível observar que, em nossos dias, a ampliação do plano consciente deverá desempenhar um papel decisivo para a continuidade do nosso mundo: o que o indivíduo conseguir resgatar da escuridão do inconsciente para a integração consciente, ele não o fará para si somente. A realização da personalidade individual efetua, simultaneamente, uma relação

com a humanidade em geral. Talvez essa união interior, cuja rede invisível consegue interligar cada vez mais pessoas, represente a única possibilidade de solucionar os intrincados problemas da atualidade, e de acreditar numa tão necessária modificação da essência humana. Somente na realidade concreta, no intercâmbio real com o mundo que nos cerca e com os nossos semelhantes, poderemos transpor para a vida as conseqüências éticas das nossas percepções, que tivemos o privilégio de vivenciar num processo de reformulação psíquica.

Para concluir, quero citar a seguinte passagem da obra de Aniela Jaffe, aqui traduzida por mim:

"A *Individuação* só se dá de forma significativa na existência cotidiana: a inclinação afirmativa em direção à vida, à sua banalidade e excepcionalidade, o respeito pelo corpo e suas necessidades, são condições tão indispensáveis como o relacionamento com outras pessoas. Quanto mais a qualidade espiritual do *Self* se impuser, quanto mais se ampliar a consciência através da integração de conteúdos espirituais, tanto mais profundamente o ser humano terá que lançar suas raízes na realidade, na sua Terra, no seu corpo, e tanto mais responsabilmente terá que estar ligado ao seu semelhante e ao seu meio ambiente..."⁵⁴

54. Aniela Jaffe, *Der Mythos von Sinn im Werke von C.G.Jung*, p.93.

15. BIBLIOGRAFIA

Geral

- ANTUNES, Ceres Alves de Araújo, *O corpo lúcido, sua utilização na psicoterapia infantil de orientação junguiana*, Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 1986.
- AUROBINDO, *The human cycle*, Sri Aurobindo International Centre of Education Collection, Pondicherry, 1962.
- BENETTON, M.J., Alguns aspectos do uso de atividades artísticas e Terapia Ocupacional, in *Boletim de Psiquiatria*, São Paulo, junho 1984, vol. 17, nº 2.
- BETTELHEIM, B., *Survivre*, Paris, Robert Laffont, 1979.
- BONILHA, L.C. de, *Comparações entre elementos de projeção gráfica e de auto-avaliações*, Tese de Doutorado, Pontifícia Universidade Católica, São Paulo, 1974.
- DAVES, F., *A comunicação não verbal*, São Paulo, Summus, 1979.

- EDINGER, Edward F., *Ego e arquétipo*, São Paulo, Cultrix, 1989.
- FRANKL, Viktor E., *Psychotherapy, art and religion, in Psychotherapy and existencialism*, Selected Papers on Logotherapy, New York, Clarion Book, publ. by Simon and Schuster.
- FRANKL, Viktor E., *Der Mensch auf der Suche nach Sinn*, Herder Verlag, Freiburg, Basel, Wien, 1976.
- FRANZ, Marie Louise von, *The process of individuation, in Man and his symbols*, Ferguson Publ., 1964, pp. 158-229.
- GANTHERET, F. e Sivadon, F., *La éducation corporelle des fonctions mentales*, Paris, Les Editions Sociales Françaises, 1965.
- GEBSER, J., *Ursprung und Gegenwart*, Stuttgart, Deutscher Taschenbuchverlag, 1973.
- GOLDBRUNNER, Josef, *A individuação*, Herder, São Paulo, 1961.
- HAMEL, P.M., *Durch die Musik zum Selbst*, Kassel, DTV/Bärenreiter-Verlag, 1980.
- HUMBERT, Elie G., *Jung*, São Paulo, Summus, 1985.
- JACOBI, Jolande, *Die Psychologie von C.G.Jung*, Frankfurt a/Main, Fischer Taschenbuchverlag, 1982.
- JAFFE, Aniela, *Der Mythos von Sinn im Werke von C.G.Jung*, Zürich, Daimon Verlag, 1983.
- JANS, Franz Xaver, *Aspekte des Raumerlebes und der Raumsymbolik*, Instituto C.G.Jung, Zurique, 1986. (texto ainda não publicado)
- JUCHLI, Juliane, *Heilen durch Wiederentdecken der Ganzheit*, Stuttgart, Kreuz-Verlag, 1985.
- JUNG, C.G., *AION, Gesammelte Werke*, Band 9a. Olten, Walter Verlag, 1951.
- JUNG, C.G., *Traumsymbole des Individuationprozesses, Gesammelte Werke*, vol. XII, 1976.

- JUNG, C.G., *Erinnerungen Träume Gedanken*, Olten, Walter Verlag, 1982.
- JUNG, C.G., *A energia psíquica*, Petrópolis, Vozes, 1983.
- JUNG, C.G., *Psychologie und Alchemie. Gesammelte Werke*, Band 5. Olten/Freiburg, 1984.
- JUNG, C.G., *A natureza da psique*, Petrópolis, Vozes, 1984.
- JUNG, C.G., *Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten*, Zürich, Rascher Verlag, 1985.
- JUNG, C.G.; FRANZ, M.L. von; HENDERSON, J.L.; JACOBI, J. e JAFFE, A. *Der Mensch und seine Symbole*. Olten, Walter Verlag, 1977.
- JUNG, C.G. e WILHELM, R., *Das Geheimnis der goldenen Blüte*, Zürich, 1957.
- KASSEL, Maria, *Das Auge im Bauch Erfahrungen mit tiefenpsychischer Spiritualität*, Walter Verlag, Olten, 1986.
- MATTOON, Mary Ann, *Jungian psychology in perspective*, New York/London, Free Press/McMillan Publications, 1985.
- NEUMANN, E., *Das Kind*, Fellbach, Bonz Verlag, 1980.
- PENNA, Lucy, *Corpo sofrido e mal-amado. As experiências da mulher com o próprio corpo*, São Paulo, Summus Editorial, 1989.
- PETHO, Sandor e outros, *Técnicas de relaxamento*, São Paulo, Vetor, 1974.
- POLDINGER, W. e KREMBECK, K., The relevance of creativity of psychiatric therapy and rehabilitation, *Comprehensive Psychiatry*, vol. 28, no 5, September/October, 1987.
- RIEMANN, Fritz, *Grundformen der Angst*, München, 1975.
- ROSEMBERG, Alfons (ed.), *Unbekannte Worte Jesu*, Munique-Planegg, Otto Wilhelm Barth Verlag, 1954.

- SCHWARTZ-SALANT, Nathan, *Narcisismo e transformação de caráter*, São Paulo, Cultrix, 1988.
- SILVEIRA, Nise da, *Jung, vida e obra*, Rio de Janeiro, José Alvaro, 1971.
- TULKU, Tarthang, *Gestos de equilíbrio*, São Paulo, Pensamento, 1989.
- TULKU, Tarthang, *O caminho da habilidade*, São Paulo, Cultrix, 1988.
- WEHR, Gerhard, *Die Psychologie des XX, Jahrhunderts*, Zürich, Kindler Verlag, 1977.
- WOODMAN, M., *The owl was a baker's daughter*. Toronto, Inner City Books, 1980.
- ZIMMERMANN, Elisabeth Bauch, *Integration innerer Bilderprozesse im Meditativen Tanz*, Tese de Diploma no Instituto C.G. Jung, Zurique, 1986.

Relativa a Dança e Movimentação

- ESPENAK, Lilyan, *Dance therapy, theory and application*, Illinois (USA), Charles Thomas Publisher, 1981.
- GELEWSKI, R., *Ver, ouvir, movimentar-se*, Salvador (Bahia), Nós, 1972.
- HOFFMAN, K., *Tanz, Trance, Transformation*, München, Dianus-Trikont, 1984.
- KREUZBERG, H., *... über mich selbst*, Detmold, E. Hamann Verlag, 1938.
- LABAN, R. & LAWRENCE, F.C., *Effort*, London, MacDonal and Evans, 1942.
- LABAN, R., *Choreutics*, London, MacDonal and Evans, 1966.
- LABAN, R., *The mastery of movement*, London, MacDonal and Evans, 1960.

- LABAN, R. von, *Der moderne Ausdruckstanz*, Wilhelmshaven, Heinrichshofen's Verlag, 1981.
- MAHLER, Madeleine, *Kreativer Tanz*, Gremlingen (Suíça), Zytglogge Verlag, 1981.
- NEGRE, Mireille, *Alliance*, Paris, Desclée De Brouwer, 1984.
- NEGRE, Mireille, *Je danserai pour toi*, Paris, Desclée De Brouwer, 1984.
- PENNA, Lucy, O mito do boto, *Boletim de Psicologia*, São Paulo, vol. 38, nº 88-89, jan.-dez., 1988
- PENNA, Lucy, Além da fronteira desgastada: o significado do movimento, *Boletim de Psicologia*, São Paulo, vol. 39, nº 90-91, jan.-dez., 1989.
- PEREIRA, P. *Zur Psychologie des Tanzes*, Tese de Diploma de Psicologia na Universidade de Zurique, 1983.
- PEREIRA, P., *Der Kreative Tanz in der Schule*, Inst. Pedagógico da Universidade de Zurique, 1985.
- PRESTON, Valerie, *A handbook for modern educacional dance*, London, MacDonal and Evans, 1963.
- PRESTON-DUNLOP, Valerie, *Practical kinetography Laban*, London, MacDonal and Evans, 1969.
- ROSEMBERG, Jack Lee, *Total orgasm*, USA, Random House-Bookworks, 1973.
- SCHOOP, T., *...komm und tanz mit mir!*, Zürich, Verlag Musikhaus PAN, 1981.
- WIGMAN, M., *Die sieben Tänze des Lebens — Tanzdichtung*, editado por Eugen Diederichs, Jena, 1921.
- ZACHARIAS, G., *Ballett — Gestalt und Wesen*, Köln, Verlag M. Du Mont Schauberg, 1962.

Relativa a estudo e interpretação de imagens

- BAUM TESTS, *Mit einer Einführung in die Symbolische und Graphologische Interpretation*, Walter Verlag, Olten, 1976.
- DALLEY, Tessa e outros, *Images of art therapy, New developments in theory and practice*, London/New York, Tavistock Publications, 1987.
- FELDMANN, Theodore B., *Creativity and narcissism: a self-psychology. Examination of the life and work of Jackson Pollock*, in *The Arts in Psychotherapy*, vol. 16, pp.201-209, Pergamen Press pic, 1987, USA.
- FURTH, Gregg M., *Heilen durch Malen, die Geheimnisvolle Welt da Bilder*, Walter Verlag, Olten, 1991.
- FURTH, Gregg M., *The use of drawings made at significant times*, in E. Kubler-Ross (ed.), *Living with death and dying*, pp. 63-95, New York, MacMilton, 1981.
- GOETHE, J.W. von, *Die Farbenlehre*, Jena, 1928.
- HAMMER, E., *The clinical application of projective drawings*, Springfield, 1958.
- HEINS-MOHR, Gerd, *Lexikon der Symbole*, Köln, 1971.
- HERDER *Lexikon, Symbole*, Freiburg/Basel/Wien, 1978.
- ITTEN, J., *Kunst der Farbe*, Ravensburg, 1961.
- JACOBI, Jolande, *Vom Bilderreich der Seele*, Olten/Freiburg im Breisgau, Walter Verlag, 1981.
- JAFFE, A., *C.G.Jung: word and image*, Princeton University Press, 1979.
- JAFFE, A., *Le symbolisme dans les arts plastiques*, in *L'homme et ses symboles*. Paris, Robert Lafont, 1964.
- JAFFE, A., *Symbolism in the visual arts*, in *Man and his symbols*. Ferguson Publications, 1964, pp. 230-271.

- KALFF, Dora, *Sand play*, Zürich, 1967.
- KOCH, Karl, *Der Baumtest. Der Baumzeichenversuch als Psychodiagnostisches Hilfsmittel*, Hans Huber Verlag, Wien, 1976.
- LEVINE, Ruth Ellen, The influence of the arts-and-crafts movement on the professional states of occupational therapy, in *The American Journal of Occupational Therapy*, vol. 41, no 4, April 1987.
- PRINZHORN, H., *Artistry of the mentally ill*, New York, Springer Verlag, 1972.
- RIEDEL, Ingrid, *Farben*, Stuttgart, Kreuz Verlag, 1983.
- RIEDEL, Ingrid, *Formen*, Stuttgart, Kreuz Verlag, 1985.
- SILBERER, H., *Hidden symbolism of alchemy and the occult arts*, New York, Dover, 1971.
- SILVEIRA, Nise da, *Imagens do inconsciente*, Rio de Janeiro, Alhambra, 1981.
- SILVEIRA, Nise da, Vinte anos de terapêutica ocupacional em Engenho de Dentro, in *Revista Brasileira de Saúde Mental*, Rio de Janeiro, 1966.
- STARK, Arlynne, The use of verbalization in dance/movement therapy, in *The Arts in Psychotherapy*, vol. 16, pp.115-120. Pergamon Press pic (USA), 1987.
- WHITMONT, E., *The symbolic quest. Basic concepts of analytical psychology*, New York, Putnam, 1969.
- ZULLIGER, H., *Heilende Kräfte im kindlichen Spiel*, Stuttgart, 1952.

Relativa a Imaginação Ativa

- ADLER, Gerhard, *Living symbol*, Bollingen, Pantheon, 1961.
- AMMANN, A.N., *Aktive Imagination, Darstellung einer Methode*, Olten, Walter Verlag, 1978.

- DIECKMANN, Hans, *Methoden der analytischen Psychologie*, Eine Einführung, Olten, Walter Verlag, 1979.
- DIECKMANN, Hans, Symbols of Active Imagination, *Journal of Analytical Psychology*, vol. 16, London, 1971.
- FORDHAM, Michael, Active Imagination and imaginative activity, *Journal of Analytical Psychology*, vol. 1, no 2, 1956.
- FORDHAM, Michael. Active Imagination — deintegration or disintegration?, *Journal of Analytical Psychology*, vol. 12, 1967.
- FRANZ, Marie-Louise von, *Alchemical imagination*, Irving, Texas, Spring Publications, 1979.
- HANNAH, Barbara, *Active Imagination*, Record of a talk given in Zurich, 25 de setembro de 1967.
- HANNAH, Barbara, *Encounter with the soul: Active Imagination, as developed by C.G.Jung*, California, Sigo Press, 1981.
- HANNAH, Barbara, *Imagination actual*, Ed. Jacqueline Renard (no prelo).
- HILLMAN, James, *The pandaeonium of images: C.G.Jung's contribution to know thyself*, Indiana, University of Notre Dame Lecture, 1975.
- JAFFE, Aniela, *The myth of meaning in the work of C.G.Jung*, New York, Putnam's, 1971.
- KAST, Verena, *Imagination als Raum der Freiheit, Dialog zwischen Ich und Unbewußten*, Walter Verlag, 1988.
- KEYES, Margaret Frings, *The inward journey, art as therapy*. With a suppl. on Active Imagination by M.L. von Franz, La Salle, Open Court, 1983.
- MAAS, Hermann, *Der Therapeut in uns, Heilung durch Aktive Imagination*, Olten, Walter Verlag, 1981.

- MAAS, Hermann, *Der Seelenwolf, Das Böse wendet sich in positive Kraft, Erfahrungen durch Aktive Imagination*, Olten, Walter Verlag, 1984.
- SANFORD, John, *The invisible partners: how the male and the female in each of us affects our relationships*, New York, Paulist Press, 1980.
- SPIEGELMAN, J. Marin, *The tree, Tales in psycho-mythology*, Los Angeles, Phoenix House, 1974.
- SCHUMACHER, Gunther, *Musik und Aktive Imagination: ein Experiment mit dem Märchen "Die feurige Kröte"*. Tese de diploma no Instituto C.G.Jung, Zürich, 1980.
- STEIN, Murray, *Jungian analysis*, La Salle e London, Open Court, 1982.
- STROEBEL, Hermann, *Methodik der Activen Imagination*. in: Eschenbach, U. (editora), *Konzepte i.d. Anal. Psychologie*, Volume 2/II, Fellbach, Bonz, 1981.
- WARE, Robert C., *Psychotherapy as play, Explorations of Active Imagination and Imaginative Technique in Analytical Psychology and Gestalt Psychology*, Tese de diploma no Instituto C.G.Jung, Zürich, 1976.
- WATKINS, Mary, *Making dreams*, Dallas, Spring, 1984.
- WEAVER, Rix, *Old wise women: a study of Active Imagination*, New York, Putnam's, 1973.
- WICKES, *Inner world of man*, London, Methuen, 1950.