

Manutenção, renovação e multiplicação são funções naturais do organismo. Em nós todos os chamados sistemas fisiológicos (respiração, circulação, etc.) funcionam, teleonomicamente, segundo, este esquema.

É incrível como nos esquecemos de nossa condição de entes naturais. Estamos tão impregnados por normas e preceitos culturais que chegamos a ver-nos em quase tudo pela ótica da representação.

Embora amiúde esqueçamos que somos também entes naturais, a natureza sempre nos está impondo os princípios que regulam seu funcionamento. É que ela atua em nós independente da nossa vontade e de nosso ego. O organismo age como um sistema autorregulado. É como uma máquina que opera mediante um centro de comando, que é o cérebro; capta informações do ambiente mediante os receptores externos e do meio interno pelos interoceptores; alimenta-se mediante um sistema digestivo, que metaboliza os nutrientes, eliminando o inassimilável; areja o meio interno mediante a respiração; pelos hormônios acelera ou desencadeia determinados processos; consegue o controle e a integração de toda esta complexa organização graças ao sistema nervoso. Esta constância interna chama-se homeostase, que é a tendência dos diversos processos bioquímicos e fisiológicos para manter-se em torno de um padrão determinado. O princípio da homeostase é tão importante que alguns psicólogos sustentam que é aplicável ao nível psicológico. Podemos falar de uma personalidade homeostática, isto é, auto regulada e integrada.

O corpo: sua caracterização segundo as diversas dimensões da existência

Dimensões:

Fenômenos Característicos:

1) D. interpessoal

- a) O corpo tal como é percebido pelo outro
- b) O corpo e o desejo(desejado, desejante)
- c) O tipo estético dominante e as normas de domesticação do corpo (das necessidades e impulsos).

2) D. da praxis

- a) O corpo como instrumento - Ter e fazer do corpo o instrumento por excelência.
- b) O corpo como fonte de energia.

3) D. axiológica

- a) A auto-imagem corporal
- b) Poder e miséria do corpo segundo os valores culturais.

4) D. Temporal

- a) O desenvolvimento do corpo nas linhas do crescimento, do amadurecimento e do envelhecimento.
- b) Os ciclos e reguladores crônicos do corpo (os ritmos circadianos, os períodos hormonais, etc.

5) D. Motivacional

- a) As necessidades biológicas como fatores motivantes.
- b) A senso-percepção e o prazer.
- c) O corpo como centro vivencial da vitalidade: poder -prazer -sexualidade.

6) D. afetiva

- a) A interação do psíquico e do físico-biológico na emoção: os fenômenos psicossomáticos.
- b) O registro corporal das atitudes vivenciais.

7) D. da autoconsciência

- a) O corpo e a formação da autoidentidade
- b) A superação permanente do plano corporal pelo movimento da consciência
- c) O corpo como centro expressivo do Dasein.
- d) A facticidade da existência e o corpo.

Também o organismo mantém uma adequada adaptação com seu meio. Piaget nos ensinou que a inteligência humana -assim como a dos outros animais- podia ser entendida como uma função adaptadora. Nos adaptamos às exigências do ambiente, que na comunidade humana é bem mais complicado que nas outras espécies por implicar um processo de socialização prolongado e amiúde difícil, ou/e tentamos transformar esse ambiente de acordo com nossas necessidades e objetivos.

Os receptores sensoriais nos proporcionam informações bastante variadas, todas elas vitais para nossa sobrevivência e para nosso desempenho. Durante um período prolongado nos movimentamos num plano predominantemente sensorio-motor e perceptivo-emocional (pelo menos durante os seis primeiros anos). Durante toda esta etapa infantil estamos muito mais perto do natural que nas etapas vindouras. Neste estágio vivemos no imediato; e o imediato é o

corpo e o circundante -o que está aí, ao alcance da mão, como realidade natural. Estamos imersos no corpo, mergulhados nos tecidos e nos humores que constituem a matéria prima de nosso ser; por estarmos mergulhados nesta natureza primeira não percebemos como ela está circulando, depurada e invisível, até em nosso olhar e nos anagramas do pensamento. A experimentamos no momento da necessidade; quando as pálpebras se fecham pelo cansaço e quando um vazio azedo nos coça o interior do estômago, avisando-nos assim que chegou a hora de comer. E assim por todas as manifestações fisiológicas.

Há também outras ocasiões em que o corpo nos lembra sua condição natural. Há uma que nos alarma e nos pode levar aos limites da aflição: a doença. Na doença percebemos que não somos pura consciência em fuga, perpetuamente perpassando a si mesma. Na doença o corpo não só nos impõe sua presença mas denuncia nossa irremediável determinação física, organizada numa lei para alguém e para além de nossa vontade. Na doença, sobretudo quando fala pela dor, a natureza grita, se debate, luta, se defende e, amiúde, agoniza.

Também a doença é a filha da necessidade -pois tudo na natureza se ajusta a uma lei inexorável, que quando não se cumpre invoca o caos. A doença é a infiltração do caos, da desordem, no seio do organismo, da matéria organizada. É a ameaça da entropia. É o avanço da entropia.

Não há dúvida que sabemos amenizar os efeitos vivenciais da doença, pelo menos até um certo ponto; mas ela nos patenteia tanto os limites do espírito -incapaz de neutralizar o avanço do mal físico, e por vezes mental como da natureza, condenada a sofrer as peripécias de toda matéria organizada: sua dissolução, seu desmanche periódico.

2.1 O corpo e a identidade pessoal

O corpo é o suporte biofísico da pessoa. Sendo assim, é freqüente que tendamos a identificar aparência física com a pessoa que se revela nas diversas expressões da corporeidade. De fato, o corpo nos proporciona uma identidade tanto biofísica quanto social. O eu se reconhece na sua dimensão somática.

Este reconhecimento supõe que percebemos uma identidade inalienável com o corpo. Identifico-me com este rosto que desenha uma certa figura de gente no espaço social e me retrata como uma pessoa particular. Reconheço-me na cor da pele e no tamanho de meus órgãos, atributos que são meus. Inclusive não posso NEGAR completamente alguns defeitos desta arquitetura corporal nem deixo de agradecer alguma de suas bondades.

Defeitos passíveis tanto na arquitetura como na fisiologia, certamente - embora repara amiúde mais no que tange à sua aparência, por essa espécie de

fraqueza ótica que carregamos todos nós, que é a tendência a enxergar-nos com os olhos dos outros.

Sim, não apenas eu me descubro no suporte somático. Os outros me identificam especialmente por ele. Temos uma identidade pessoal que os outros nos atribuem, em grande medida, por nossa aparência física. Há em todos nós uma grande constância nos traços e nas formas que permite aos outros identificar-nos como a mesma pessoa apesar das variações decorrentes das pequenas mudanças que se produzem em nós. A aparência física, em seu traçado fundamental, muda pouco no transcurso temporal. Podemos variar no volume; o envelhecimento vai acentuando alguns traços, mas o desenho básico se mantém nas suas linhas principais.

Seria ingênuo de nossa parte se acreditássemos que a identidade pessoal que os outros nos atribuem é um mero reflexo de características físicas; longe disso: ela está impregnada de valorização. Em abstrato, como pura forma que permite discriminar um conjunto de traços peculiares, são simples dados que outorgam uma identidade definida; nada mais. Meço um metro e setenta, sou moreno, do sexo masculino, acusando uns 60 anos, caminho de certa maneira, quando falo costume usar certos recursos expressivos. Todos estes dados são, em princípio, neutros. Meros dados identificatórios. Contudo, quase nunca permanecem apenas nesse momento. Logo recebem uma valorização. Mas este já é um outro assunto, que gostaria tratar num capítulo sobre a dimensão axiológica do corpo.

Precisamos lembrar que a pessoa, o que nos tornamos, é uma construção histórica, derivada e feita no decurso da trajetória individual. A pessoa não é meramente o indivíduo que eu sou: inclui a própria representação que eu me faço de mim mesmo -representação que por sua vez recolhe as imagens que os outros me proporcionam.

Existem outros determinismo físicos que nos impõe o corpo (mais adiante os resumo em cinco pontos) mas ainda preciso referir-me a uma questão que sempre suscita especial atenção: o sexo e a sexualidade.

2.2 Natureza, Sexualidade e Corpo- Os Apetites e o Desejo,

Por natureza somos seres sexuados: somos portadores de um determinado sexo, macho ou fêmea, o que permite a reprodução e multiplicação da espécie.

Esta determinação sexual é primeiro anatômica, fisiológica e hormonal; e também genética. Ela proporciona aspectos muito notórios de nossa anatomia, aspectos que caracterizam o chamado dimorfismo dos sexos. Em palavras simples: a fêmea e o macho são nitidamente diferentes na maioria das espécies.

8. Aspectos básicos que devem ser levados em conta num trabalho corporal

Com exceção da psicanálise ortodoxa, todas as escolas psicoterapêuticas sublinham a conveniência de considerar uma série de aspectos somáticos num trabalho de neogênese. Reconhecem a importância do diálogo e da qualidade do relacionamento terapeuta-cliente, mas também julgam necessária a utilização de alguns exercícios corporais que ajudem o processo de mudança e de melhor conhecimento do sujeito. De qualquer maneira, todas as escolas levam em conta a expressividade corporal como uma chave preciosa para a captação dos conteúdos anímicos e das atitudes fundamentais do sujeito.

Indico em seguida alguns aspectos que me parecem relevantes tanto na avaliação da personalidade quanto na proposta de mudança.

1- O **biotipo** predominante do sujeito oferece algumas pistas bastante confiáveis com respeito a certas características temperamentais associadas à constituição física da pessoa. Entre todas as biotipologias a mais completa nos parece a de William Sheldon, que distingue três tipos bem definidos:

-O **Viscerotônico** -no qual predominam o tecido gorduroso, as redondezas e a largura. É o tipo pícnico na classificação de Ernest Kretschmer.

-O **Somatotônico** no qual predomina a musculatura, a dimensão escapular, e os ângulos. É o tipo atlético de Kretschmer.

-O **Cerebrotônico**, caracterizado pelo predomínio da longitude, do tecido neural. É o leptosômico de Kretschmer.

Como os tipos puros são menos frequentes que os mistos, é conveniente estabelecer qual é o tipo predominante e em que proporção estão presentes traços dos outros dois tipos. Alguém pode ser em primeiro lugar somatotônico, com um componente viscerotônico e, em menor medida, com alguma característica cerebrotônica. A fórmula seria então: S+V+C. O grau de predomínio pode escrever-se S3-V1-C1.

O importante é que cada tipo apresenta uma série considerável de traços psicológicos. Sheldon atribua 20 traços para cada um, vindo a constituir o temperamento básico do sujeito. Vejamos traços alguns diferenciais:

| | Somatotônico | Viscerotônico | Cerebrotônico |
|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------------|
| Comunicação | Funcional | Comunicativo | Reservado |
| Posicionamento | Autoafirmativo | Inseguro | Cauteloso |
| Reação perante | Se absorve em | Procura apoio | Aumenta |

| | | | |
|---------------------------------|---|--|---|
| situação ansiológica | tarefas ou enfrenta diretamente a dificuldade | externo Precisa compartilhar seu problema | seu grau de reserva, se isola |
| Expressão | Sério ou desinibido, olhar direto desafiante | Expressivo Olhar ingênuo convitativo | Contido ou tranquilo, Olhar esquivo, discreto |

Sendo muito comum os tipos mistos é necessário um exame atento do corpo para estabelecer a composição tipológica da pessoa, além de considerar a idade e a expressão. Depois dos 40 é bastante comum que o somatotônico aumente de peso, dando a impressão de ser um pícnico.

2 - A postura corporal e a cinética

A postura corporal inclui tanto a posição ereta quanto a sentada. A cinética inclui o movimento (caminhar, movimento das mãos). Inclusive na posição sentada é possível observar o tipo predominante. O somatotônico mantém uma postura assertiva, angulada, de simples apoio corporal na cadeira. O viscerotônico se esparrama na cadeira, como se fosse de borracha. O cerebrotônico se relaxa discretamente, encolhendo-se. No caminhar o atlético se desloca com firmeza e segurança; o visceral caminha como se tivesse que arrastar seu corpo, com uma certa pesadez que revela o esforço suplementar para deslocar um volume maior que sua energia. O cerebral se movimenta com leveza ou lentidão suave. O somático não tem inconveniente em trabalhar em pé; o visceral prefere ficar sempre sentado; o cerebral prefere ficar num canto mais tranquilo, trabalhando sentado.

3 - A gestualidade

A gestualidade se refere à força de expressão e as diversas formas de exprimir sua realidade anímica o sujeito mediante gestos e mímica. A gestualidade se concentra principalmente no rosto, mas também inclui o movimento das mãos e braços, ombros e outras partes do corpo. Em geral, os extrovertidos tendem à sobreexpressividade e os-introvertidos à sobriedade expressiva. A pobreza expressiva é comum nos estados depressivos e a riqueza é bastante esperável no caráter histriônico.

Existe todo um código de gestos, verdadeira linguagem convencional, que permite uma comunicação elementar entre falantes de diferentes línguas e

que, ademais, é usado em situações corriqueiras -mover a cabeça em sentido horizontal para dizer não, em sentido vertical para afirmar, levantar o polegar para confirmar uma pergunta ou comportamento, etc..

Não é esse código gestual o que interessa quando queremos conhecer o temperamento de um sujeito; é o movimento que acompanha o seu discurso, seja para enfatizá-lo, seja para desmenti-lo.

Tanto a cinética quanto a gestualidade oferecem bons recursos para conscientizar atitudes e formas já padronizadas; basta levar a pessoa à mudar sua expressão nestes dois aspectos para que ela perceba sua atitude predominante. Outro tanto acontece com a voz, elemento expressivo igualmente revelador.

4- A vocalização

É incrível quão reveladora é a voz de uma pessoa. Falo de sua maneira de falar e das qualidades expressivas da vocalização. Pelo menos três aspectos precisam ser levados em conta.

- O timbre nos dá a composição da sonoridade, desde o mais agudo ao mais grave, passando por toda uma escala nestes dois extremos. No plano do canto, na voz masculina se registram três timbres: o tenor (mais alto e agudo), o barítono (intermédio) e o baixo (o mais grave e profundo). Podemos distinguir agudos estridentes, metálicos, cristalinos, discretos, limpos, chilreados, miados.

Os sons intermédios (barítonos) e os graves dão o timbre masculino. Não é fácil caracterizar cada timbre; alguns adjetivos nos dão uma certa idéia: aveludado, gutural, seco, rouco, varonil, avelhantado, sepulcral.

- O ritmo é um outro fator importante. Vai do mais rápido ao mais lento. Há vozes monocórdias, arrastadas, cansadas, lânguidas, lentas. Também existem os ritmos rápidos, agitados, quebrados, alternados, etc.

A intenção vocal expressiva não só traduz o estado de ânimo do sujeito mas também sua forma de encarar uma determinada situação. A voz queixosa do depressivo, a sedutora do histriônico, a insinuante da gata, a vacilante do inseguro, a neutra monótona do abúlico e do apático, a interrogante-desconfiada-defensiva do paranóide, a altissonante do arrogante, a firme e tranqüila do seguro de si, a chorosa do suplicante e do aflito, a convidativa e afável do sujeito cordial -todas elas nos revelam a intenção comunicativa da pessoa.

Há indivíduos que falam para dentro, como se não tivessem intenção de comunicar-se, com voz abafada, ou como num solilóquio; outros se inclinam perante o interlocutor e sua voz adquire as inflexões de uma onda envolvente.

- O uso adequado da linguagem é um outro dado importante; existe um uso descuidado e impróprio; outro acentuando as regras e a correção; outro ainda que não parece estar ciente do que está falando, como se estivesse

dissociado do que está dizendo.

5 - Hábitos alimentícios

A maioria das pessoas são onívoras -comem de tudo, rãs e morangos silvestres, frutas e carne crua. Alguns reparam na quantidade e poucos na qualidade. Comer é muito mais que uma necessidade de repor energias - e tranqüilizar a fome. É sobretudo uma forma de obter prazer. Beber e comer são os prazeres mais freqüentes, que, aliás, absorvem a maior quantidade de tempo por dia (em 4 refeições diárias gastamos de 2 a 3 horas), fora da jornada de trabalho e das obrigações práticas (fazer compras, mobilizar-se na cidade, cuidar da higiene, etc.).

Só uma pequena fatia da população tem uma alimentação salutar, levando em conta as recomendações de uma dieta bem balanceada. Boa parte das pessoas se preocupa com a qualidade dos alimentos depois que os estragos físicos do que comem e bebem se revelam nos piores resultados: excesso de colesterol, sintomas de diabetes, sobrepeso deformante, hábitos etílicos, flacidez muscular e outras ervas da mesma horta.

Num processo psicoterápico sempre é necessário considerar os hábitos alimentícios, além de outros hábitos (dormir, brincar, fazer esportes, ver TV, ler, etc.). O sobrepeso sempre chama a atenção, tornando-se um dos motivos que leva a pessoa até o consultório do psicólogo. Os quilos a mais são quase sempre incômodos, quando não simplesmente sintomáticos. Distinguimos três casos:

- O sujeito robusto, com alguns quilos a mais, 10 a 16% acima do peso normal

- O sujeito gordo, com 17 a 32% acima do normal 1,70 m = 70 quilos (de 81 a 95 quilos)

- O sujeito obeso, com mais de 33% acima do peso normal (acima de 96 quilos) Caso tenha 1,70m.

Para avaliar o peso é preciso levar em conta três variáveis. O peso, a idade e tipo físico. Existe uma escala de pesos normais tanto para a mulher quanto para o homem. Essa escala não é fixa; pode variar entre 2 e 3 quilos. Um sujeito de 1,70 metros tem um peso entre 70-73 k. Se é de tipo somatotônico, com uma ossatura maior que a encontrada nos outros tipos precisa ter um desconto -1 ou 2 quilos. Anorexia e bulimia são os dois extremos mais freqüentes em matéria de comida, sendo bem menos freqüente o primeiro caso. Seja por falta de apetite, seja por excesso, é necessário pesquisar os motivos que os provocam. Sabemos que a inapetência está associada à depressão e a apetência exagerada à ansiedade. Mas operam igualmente outros fatores como determinantes deste tipo de perturbações. A voracidade pode decorrer de alte-

rações orgânicas, como acontece na diabetes, ou de alguma anormalidade endócrina. A anorexia também revela uma profunda rejeição da condição corporal e inclusive da realidade toda; neste caso se torna um sintoma de tipo psicótico.

6) A autoimagem corporal

A autoimagem é um aspecto importante da identidade pessoal e da autoestima. Todos temos uma certa imagem do que somos em termos de aparência corpórea; esta imagem de si está fortemente influenciada pelos padrões sociais referentes ao tipo físico. Em geral, quanto mais próximo do tipo ideal predominante maior é a aceitação de si. Aqui, como em outros aspectos, a norma é estabelecida pelo predomínio da maioria ou pela posse de traços dos setores ou grupos privilegiados. Em sociedades multirraciais, como é o caso do Brasil, e da maioria dos países latinoamericanos, o tipo mais valorizado corresponde ao branco, que colonizou estas regiões e impôs seu domínio sobre os povos indígenas e sobre os indivíduos de origem africana. Contudo cada grupo racial tem seu tipo ideal de beleza e em todas as raças é valorizada a normalidade como ausência de defeitos -e como ajuste ao padrão dominante.

Constatamos que a imagem corporal varia bastante no percurso de uma vida; rara vez permanece constante por um longo período; varia conforme seja o estado de espírito dominante, segundo sejam as peripécias que estamos passando. Em geral, quanto melhor está sendo nossa visão do mundo e a avaliação de nosso percurso maior será a aceitação de nós em todos os aspectos, incluindo o corpo.

Tanto na infância quanto na adolescência somos muito sensíveis ao juízo dos outros e mais subordinados aos padrões sociais; isto se reflete no ponto que estamos examinando. Na adultez já temos uma identidade mais configurada e um senso de autonomia maior, em consequência alcançamos igualmente uma estabilidade mais acentuada.

É conveniente pesquisar os pontos mais vulneráveis da autoimagem, que nunca faltam até nos sujeitos mais satisfeitos nesta área. No corpo se inscrevem toda uma série de medos e fantasias. Não é preciso ser hipocondríaco para colocar nele as aflições que atormentam o espírito. No corpo se inscrevem também todas as formas da vaidade e do narcisismo. Para um adolescente basta uma espinha no rosto ou um pênis do tamanho modesto para que sinta que algo de lamentável lhe aconteceu. Para muita gente as marcas da passagem do tempo (as rugas, a queda do cabelo, a papada) são injúrias intoleráveis.

É pouco comum que uma pessoa esteja inteiramente satisfeita com sua imagem corporal. Pode achar-se bonita e atraente mas sempre está, querendo

mudar algum detalhe. O importante é avaliar até onde um determinado risco no cristal distorce e contamina a imagem do sujeito.

7) Perturbações e deficiências biofísicas

É conveniente estar atento às possíveis perturbações orgânicas pois elas soem manifestar-se por sintomas puramente mentais, pelo menos num primeiro estágio. Alguém pode apresentar cansaço, desmotivação, vazio afetivo, falta de energia -todas estas manifestações típicas de uma depressão mas que podem ser decorrência de uma diabetes em seu momento crítico. A disfunção da tireóide provoca ansiedade e todas as doenças crônicas (ou de certo cuidado) estressam e afligem ao sujeito, embora ele amenize sua situação com uma atitude de tranqüila resignação ou com as cores do bom humor.

Tanto o psicólogo quanto o médico atende pessoas que sofrem de perturbações psicossomáticas (enxaqueca, hipertensão, reações alérgicas, etc) ou muito influenciadas pelo fator vivencial. Neste caso nunca pode ser descuidado o fator biológico.

Doenças e deficiências biofísicas sempre introduzem um jogo de sombras em nossa visão da vida e do mundo -inclusive quando já foram superadas.

9. Exercícios e práticas corporais indicados no trabalho terapêutico

As chamadas psicoterapias corporais são numerosas, tendo cada uma seus seguidores e sua fundamentação teórica. Nesta parte me limito a mencionar algumas práticas que facilitam o processo da mudança. O leitor interessado numa abordagem corporalista encontrará abundante literatura no mercado.

1 - Exercício senso-perceptivo de orientação gestáltica

Pela senso-percepção temos um contato imediato com as coisas e as pessoas. A realidade por excelência, indubitável e concreta, nos é oferecida por via perceptiva. Nada é mais imediato e tangível que as sensações. Vivemos num mundo de cores, de cheiros, de sons, de sabores e dores; pela vista e sobretudo pelo tato aflora o desejo erótico e o prazer das carícias. Contudo, o apelo senso-perceptivo vai se atenuando devagar com a passagem dos anos, reduzindo-se a menos de um terço da qualidade original, própria da infância, na idade adulta. Na velhice existe um verdadeiro empobrecimento sensorial, em todas as áreas, menos a do paladar - que também se atenua se o camarada entra em depressão.

Toda a psicoterapia gestáltica surge e se justifica como uma tentativa de recuperar a vitalidade perceptiva. A ênfase da Gestalt é no contato com as coisas e as pessoas; por esta via se aprofunda e revigora o contato consigo mesmo. Trata-se de um reaprendizado de um plano da existência que teve

primazia na etapa infantil, mas que foi substituído lentamente pelo conceito e pelos esquematismos práticos -que impõem uma abstração do puramente imediato.

Trata-se de recuperar o olhar, a audição, o cheiro e o toque, principalmente; esta é a experiência primária, aquela que nos coloca no seio da natureza e nos conecta com as necessidades elementares de nosso lado animal. Certo, o olhar, em especial, nunca é inteiramente animal nele está presente a intencionalidade, a avaliação, a procura de um sentido, a manifestação de uma consciência vigilante. Pelo olho do homem a simples luz que banha as coisas se torna espírito: uma configuração portadora de sentido.

Os exercícios visam recuperar a sensibilidade original pelo menos em parte. Ouvir algumas melodias, o som da própria voz, o lamento de uma canção árabe, o ritmo do coração, o canto dos pássaros. Olhar a paisagem, a transparência de um cristal o próprio rosto refletido num espelho com diferentes gradações luminosas; sobretudo olhar o fundo dos olhos de uma outra pessoa, tocar e sentir sua presença numa aproximação máxima. Estes são alguns exercícios gestálticos bem conhecidos.

Pelo olhar como simples contemplação sem nenhum objetivo predeterminado -como acontece na vida prática- alcançamos essa atitude de despojamento, de amável convivência com o ser em sua manifestação originária.

Não é a atitude de um observador, que sempre está querendo averiguar algo do observado. Contemplar a paisagem e o alegre brincar das crianças é tornar-se essa paisagem e recuperar a infância perdida. Olhar nos olhos de uma outra pessoa, sem nenhuma intenção - dominar, seduzir, convidar, pedir - é um momento de comunhão e de superação do egocentrismo.

Exercitamos pouco o olhar contemplativo e nem sempre sabemos exercitar o olhar observante. Andamos quase sempre enfiados em preocupações e tarefas que nos exigem uma atenção preventiva para prever um acidente de trânsito, para constatar que está tudo em ordem, etc. Outro tanto acontece com os outros receptores sensoriais. Vivemos no seio do barulho e do ruído, amenizado apenas por algumas canções populares que repetimos de modo automático e cujo conteúdo é quase sempre banal e alienatório. Nada que nos convide a frequentar uma outra esfera da existência, a esfera que a música enquanto arte nos brinda.

2) Exercícios de biodança

A biodança é uma forma de terapia corporal criada pelo antropólogo chileno Rolando Toro que tem alcançado ampla difusão no mundo todo como

uma forma de desenvolvimento pessoal em interação com outras pessoas. Seu objetivo preciso é liberar a energia criativa da pessoa - não apenas tomar consciência do potencial expressivo e hedônico de seu corpo. Consiste em exercícios programados em forma gradual, conforme toda uma escala progressiva de complexidade -escala que se supõe estar em consonância com os padrões naturais do desenvolvimento. Combina música e dança em grupo, como objetivos e seqüências programadas.

3) Massagem

Além de ser uma forma muito eficaz de relacionamento, a massagem permite uma rápida tomada de consciência com o corpo, fortalecendo o senso de unidade e integração somática. Também oferece um terceiro benefício: intensifica a sensação de prazer biofísico que muita gente desconhece. Em sujeitos rígidos, do tipo esquizóide e obsessivo, resulta um bom começo para afrouxar suas defesas. Como nem todos aceitam um contato mais íntimo com sua própria sensibilidade corporal, o psicoterapeuta precisa de um certo tempo para entrar direto nesta área, do contrário o cliente é muito possível que se sinta invadido. A melhor alternativa é recomendar um atendimento com outro profissional, especializado em massagem. Ademais, na fantasia do cliente não é surpreendente que surja a idéia de que se trata de uma tentativa de sedução ou de aproximação erótica por parte do terapeuta. Cabe observar que sempre é mais tranquilo este tipo de recurso quando tanto o terapeuta quanto o cliente são do mesmo sexo. Pode parecer estranho que existam estes tipos de restrições num trabalho que propicia a liberdade e auto-expressão, mas as barreiras dos contatos corporais ainda existem e isto é assim não por simples resíduo puritano: os contatos pele com pele provocam sensações que transitam facilmente para a esfera erótica.

4) Exercícios de yoga

A hata-yoga é bastante praticada no Ocidente; esta é a modalidade da yoga que ensina a lidar com o corpo como um passo necessário para o domínio da mente. Não existe uma mestria da mente sem uma concomitante mestria do corpo. A yoga então pode ser considerada a primeira técnica psicoterapêutica baseada no domínio corporal.

A yoga propõe três vias do trabalho corporal:

- As posturas corporais, ou asanas. Existem em torno de 40 asanas básicas. A mais conhecida é a padmasana, ou posição do lótus (a pessoa fica sentada, com as pernas entrecruzadas). Cada posição tem um objetivo específico, todos eles relacionados com um efeito fisiológico e com a facilitação dos

fluxos energéticos.

- A respiração purifica o organismo mediante a inspiração de oxigênio e a expulsão de anidrido carbônico; é o fluido vital: o espírito na sua forma material sutil, que percorre o organismo mediante a circulação sangüínea. A respiração com seu duplo movimento de contração e de expansão representa a expressão primordial da vida e, talvez, do universo (como postulam hoje alguns cosmólogos). A inspiração representa a criação, o contato com a energia que anima o universo - que na terra se denomina atmosfera e no cosmos, segundo a sabedoria indiana, chama-se prana. Inspirar não é apenas gerar novas formas, é também aspirar: renovar-se num movimento de expansão. Expirar é o movimento de expulsão de elementos tóxicos; expirar é sinônimo de morrer. "Expirou o prazo de sua matrícula, de seu contrato", é uma expressão corriqueira. A cada instante estamos expirando, expulsando a morte do corpo.

- Alimentação é outro fator indispensável tanto para a energética do corpo quanto para seu equilíbrio salutar. É um aspecto que geralmente descuidamos, mas na yoga a alimentação adequada é um elemento indispensável para a harmonia da mente.

10. O corpo em diversos estados

O corpo é vivido de modo diferente segundo sejam as atitudes existenciais - ou anímicas - predominantes; ou segundo seja o estado geral do organismo. Gostaria de ter mostrado a fenomenologia da corporeidade em todos estes estados, mas terminei por referir apenas três. Os três estão caracterizados pelo depoimento de pessoas que se encontram nesse estado.

10.1 O corpo de Narciso

Homossexual 29, anos, artista, solteiro, tipo levemente feminino, caucasiano, sem jeitos acentuados, sem experiências heterossexuais. Já teve uma convivência marital de 2 anos.

Depoimento:

Como considero meu corpo? O que mais gosto dele? O que não gosto? Se gostaria de mudar algum detalhe, ou algum órgão?

Sim, gosto muito dele; acho que sou um jovem bonito; não quero ser imodesto, mas sempre há rapazes que me olham com admiração; não só com desejo; também com desejo, é claro. E eu gosto que seja assim. Não vou negá-lo. Quando ando na rua e um rapaz, ou um homem qualquer, fica olhando-me com admiração eu vibro. Sinto como se ele me acariciasse. Às vezes me acon-