A Somaterapia como processo terapêutico corporal, em grupo e libertário[1]

João da Mata[2]

Somaterapia: uma experimentação social e corporal

A Somaterapia ou apenas Soma é uma técnica terapêutico-pedagógica, corporal e em grupo que buscou no pensamento e na ação libertária tanto uma crítica às mais variadas forma de poder nas relações humanas, quanto uma possibilidade de construção da autonomia em nível pessoal e coletivo. Caracteriza-se por um conjunto de técnicas e dinâmicas de grupo que estabelece uma relação permanente entre o comportamento individual e a construção de sociabilidades menos hierarquizadas. Ela surgiu da união singular de teorias e práticas contemporâneas em alguns campos do saber, notadamente na psicologia, na sociologia, na política e na filosofia. Sua epistemologia e metodologia transdisciplinar lhe conferem um caráter original e em constante evolução e desenvolvimento. Podemos mesmo afirmar que a Somaterapia é uma obra aberta[3], um processo em permanente construção. Esta noção de obra aberta lhe confere uma característica que lhe permite receber e contribuir numa relação de troca com as descobertas e pesquisas mais recentes no campo das ciências humanas.

Conceitos preliminares da Somaterapia

Definição da palavra SOMA

Mostrei brevemente no capítulo anterior a origem da palavra *soma* a partir do encontro de Freire com a obra do filósofo Tomas Hanna. Esta terminologia foi adotada

---

[1] Capítulo quatro do livro "Dinâmica de Grupo e Autogestão" – João da Mata. Ed. Clássica: 2019: Lisboa, Portugal.

[2] João da Mata é psicólogo (CRP 29962/05), Mestre em Filosofia, Dr. em Psicologia (UFF) e Dr. em Sociologia (Univ. de Lisboa), com Pós-Doc em História/UFF.

[3] Segundo Umberto Eco (1962), a noção de obra aberta nos remete a três conclusões fundamentais: 1- toda obra de arte é aberta porque não comporta apenas uma interpretação; 2- "obra aberta" não é uma categoria crítica, mas um modelo teórico para tentar explicar a arte contemporânea e 3- que qualquer referencial teórico usado para analisar a arte contemporânea não revela suas características estéticas, mas apenas um modo de ser dela segundo seus próprios pressupostos. No sentido que proponho aqui, a Somaterapia é vista como uma obra aberta, uma vez que não busca fechar-se nela mesma, mas ao contrário, está em permanente articulação e desenvolvimento.

por Roberto Freire para designar seu trabalho pouco depois do início de suas pesquisas, em meados da década de 1970. Ao buscar um termo que resumisse seu interesse em criar um processo terapêutico-pedagógico com uma noção mais ampla que o psiquismo e a racionalidade apenas, Freire encontrou o significado mais apropriado para seu trabalho: *soma,* que em grego significa corpo. Porém, ao referir-se à noção de corpo, Freire não estava meramente falando do que está abaixo do pescoço, como é comum pensar. Mas à totalidade do corpo, respeitando um princípio unicista, onde o que importa é o todo somático, sem divisões entre corpo e mente ou mundo sensível e mundo das ideias, por exemplo. O que lhe interessava era compreender o funcionamento da vida a partir do conjunto dessa vida. Para Freire (2006):

> "Por Soma de uma pessoa não se entende apenas aquilo que reside no interior de sua pele. Além disso, será seu Soma o que ela produz, desde o esperma e o amor, os pensamentos e os sonhos, todas as suas extensões corporais carregadas de afeto e de prazer, sua casa e suas roupas, seus filhos e amantes, a saudade, a ideologia, as fantasias e até os projetos" (p. 21)

Assim, na Somaterapia, trabalha-se a noção do ser humano *uno,* onde o indivíduo é uma unidade indivisível. Como vimos no capítulo anterior, o unicismo só admite estudar o homem como um todo, do ponto de vista funcional e dinâmico do ser. A divisão deste todo em partes independentes leva à supremacia de algumas funções sobre outras. Essas divisões podem servir apenas para a compreensão didática do estudo do homem, mas nunca para avaliar a vida humana. Isolar uma parte do todo para efeito de estudo de algum distúrbio leva a um diagnóstico limitado e insuficiente.

Isto explica a eliminação o prefixo *psico* do sentido terapêutico da Somaterapia. Colocando-se contra esta noção, Freire desconsiderava ser uma psicoterapia seu trabalho, por não entender a ser a mente o seu foco de ação profissional, mas sim todo o *soma*, toda a pessoa, com a mente inclusive, mas fazendo parte do todo somático. Para ele, "Soma significa a totalidade viva da pessoa em um todo abrangente de energia vital materializada em algo pulsante, dinâmico, metabólico e finito" (Freire, 2006, p. 21). A Somaterapia se constitui desta forma como um processo onde o pensamento e a razão são utilizados a serviço do entendimento da vida, porém não de maneira exclusiva. É notório em seus escritos, Freire valorizar como a pessoa sente e percebe a vida, quais os fatores que lhe emociona, que lhe produz mais prazer ou satisfação.

O pensamento unicista foi combatido de várias maneiras e formas durante o desenvolvimento da história da humanidade. A ideia de uma separação entre mente e

corpo, ou melhor dizendo, entre mundo sensível e mundo das ideias, remete à Platão. Para o platonismo, o corpo e a alma estão separados, e mais, são incompatíveis um com o outro. O corpo é visto como um cárcere e consequentemente um empecilho para a prática do pensamento. É no corpo que nascem e desenvolvem-se os desejos e prazeres, os temores e as imaginações, todas elas sensações fúteis que, para o platonismo, impedem o acesso à verdade. O que importa é a alma, e o comando que ela exerce sobre o corpo. Para isto, é preciso desprezar a matéria, pois ela é vista como uma prisão que impedirá que se cuide das virtudes da alma. Platão, em *Fédon*, sugere que se esqueça do corpo e se busque, da melhor maneira possível, ocupar-se dos cuidados da alma para poder examinar os objetos em si apenas com ela. Segundo o filósofo, o corpo exige uma demanda de cuidados por demais custosos, entre os quais a alimentação, o vestuário, o cuidado com a saúde, entre tantos, além de sentimentos como o medo, a tristeza, o desejo, enfim, uma demanda de sensações que atrapalham a alma a ascender ao verdadeiro conhecimento. Através do corpo, não é possível conhecemos puramente nada. O que é preciso fazer, para o platonismo, é afastar-se a destas sensações corporais e aproximar-se estritamente do conhecimento, pois este fornecerá informações precisas e verdadeiras sobre a vida.

Esta noção foi muito bem aproveitada e estendida à cultura moderna pelo cristianismo, que acreditava ser o espírito mais importante que a matéria. O platonismo estabelece uma irredutível oposição entre corpo e alma, que no cristianismo se dará sob a forma de carne e espírito. Esta dualidade trouxe consequências marcantes à civilização ocidental, onde, de um lado, a alma apresenta-se como modelo e, do outro, o corpo como exemplo horrendo a se evitar. O inteligível, o espiritual e a visão idealista que despreza o sensível, o corpo, a carne e o prazer, passam a constituir uma moral dominante que segue firme até os dias de hoje. Sob o ponto de vista psicológico, além de limitar a compreensão e o entendimento da existência, produz sérios bloqueios sensoriais, sensuais e afetivos.

O projeto de Freire em certa medida defende um materialismo filosófico atrelado à ideia de "ver" o visível, o constatável em uma imanência corporal, recusando-se ao imaginário dos idealistas. O materialismo nega tudo que não é matéria, interessando-se apenas por combinações que não deixem espaços para as situações que fujam do real. Freire busca as ideias centrais de seu materialismo somático nesta perspectiva do real, onde tem o corpo como referência permanente para o entendimento desta realidade.

É possível encontrar ressonâncias entre seu pensamento com o filósofo francês Michel Onfray. Ao propor o que chama de um materialismo hedonista, Onfray (2001) aproxima-se do que Freire defende como um pensamento somático. Entre eles, é

coincidente a opinião de que o pensamento surge para dar conta dos efeitos que se produzem entre os corpos na forma de intensidades afetivas e efeitos de poder. Michel Onfray (1999), seguindo a tradição de Friedrich Nietzsche e sua crítica ao dualismo hierarquizante da razão sobre o corpo, afirma que:

> "O corpo já não é o obstáculo que separa o pensamento dele mesmo, aquilo que ele deve superar para conseguir pensar. É, ao contrário, aquilo em que ele mergulha ou deve mergulhar para alcançar o impensado, ou seja, a vida. Não é que o corpo pense, mas, obstinado, teimoso, ele força a pensar o que se furta ao pensamento, a vida. Já não se fará a vida comparecer diante das categorias do pensamento, lançar-se-á o pensamento nas categorias da vida. As categorias da vida são precisamente as atitudes do corpo, suas posturas. 'Nem mesmo sabemos o que pode um corpo': em seu sono, em sua embriaguez, em seus esforços e suas resistências. Pensar é aprender o que pode um corpo não-pensante, sua capacidade, suas atitudes ou posturas" (Onfray, 1999, p.96).

O materialismo surgiu entre os pré-socráticos[4], especialmente com Leucipo e Demócrito entre os séculos VI e V a.C., desenvolvido por Epicuro durante o Helenismo e, posteriormente, por Lucrécio, com "Da Natureza". Durante o período medieval, foi duramente combatido, que através da hegemonia do pensamento cristão, o transformou em saber secundário. Foi regatado pelos libertinos no Renascimento, período da civilização européia que se deu entre 1300 e 1650. Num sentido amplo, o Renascimento pode ser entendido como a valorização do homem - no sentido do Humanismo - e da natureza, em oposição ao divino e ao sobrenatural, conceitos que haviam impregnado a cultura da Idade Média, o que favoreceu bastante o resgate do materialismo. Depois disso, foi revigorado pelos filósofos das Luzes, já no final do século XVII, quando teve início o movimento intelectual denominado de Iluminismo, que só veio a realizar-se plenamente no século seguinte. O materialismo foi defendido e levado ao extremo pelo Marquês de

[4] Para Châtelet (1973), Leucipo e seu discípulo Demócrito foram os responsáveis pela criação deste sistema novo que foi o atomismo, fundamental para o materialismo. O projeto central da "escola de Abdera" acredita na unidade do átomo como algo imutável, não-gerado e imperecível, pleno, homogêneo. Eles são infinitos em número e configuração. Esta vasta e vigorosa doutrina que se constituiu como atomismo, não apenas resolve alguns problemas com seu espírito de rigor, mas também levantam outros. A vontade de não confundir o uno e o múltiplo obrigava o atomismo a renunciar à noção de síntese, assim como não podiam validar a existência de ser perecível algum, como a alma.

Sade. Tornado revolucionário pelo marxismo e caricaturado pelos ideólogos do stalinismo, o materialismo ainda persiste como corrente filosófica a despeito do desmantelamento e da derrocada do socialismo soviético. Como concepção filosófica, o materialismo é entendido como um pensamento que defende a matéria como substância primeira e última de qualquer ser, coisa ou fenômeno do universo, assim como descarta qualquer dualismo em que o corpo esteja submetido à alma[5].

Para os materialistas, a única realidade é a matéria em movimento, que por sua riqueza e complexidade, pode compor tanto uma pedra quanto os reinos animal e vegetal, assim como produzir efeitos como a luz, o som, a emoção e a consciência. O materialismo contrapõe-se, neste sentido, ao idealismo defendido pelo platonismo, cujo elemento primordial e central é a ideia, o pensamento ou o espírito desvinculado da matéria.

Frente a este pressuposto, a noção de corpo adotado na Somaterapia combate a noção de que certas funções orgânicas tenham supremacia sobre outras. O funcionamento humano acontece de forma integrada e indivisível, e tudo se relaciona num sentido unificado e coerente. Para a Soma, portanto, tal compreensão do homem - seu corpo, emoções, pensamentos, cultura, manifestações sociais - compõe um quadro unicista. Toda concepção unicista está amparada na ideia de que cada indivíduo é um universo em si próprio. Uma experiência ampla e complexa e ao mesmo tempo completa. Esta maneira de compreender o ser humano faz com que a Somaterapia se ocupe em desenvolver seu processo levando em consideração o todo da vida de uma pessoa: seu corpo (pensamentos, emoções, sensações etc) e suas extensões corporais (trabalho, conhecimento, vida social etc).

A noção de Autorregulação organísmica

Pretendo abordar outro conceito fundamental ao entendimento e objetivos da Somaterapia: a autorregulação, noção que nos remete ao que acabamos de mostrar e está intimamente relacionada a ele. Nesta perspectiva, um ser humano que vive a sua unicidade dispõe de um mecanismo próprio e natural que determina sua existência no mundo. Este é o *princípio da autorregulação espontânea*, uma capacidade presente no ser humano em gerir e regular suas vidas. Fora o necessário aprendizado dos costumes

[5] Segundo Kirk, Raven e Schofield em "Os filósofos pré-socráticos" (1994), "A alma consiste em átomos esféricos espelhados pelo corpo, e, muito provavelmente, o espírito era considerado como uma concentração de átomos-alma. Assim, o pensamento é um processo análogo à sensação, e ocorre, quando os átomos-alma ou os átomos-espíritos são postos em movimento pela colisão como átomos congruentes vindo do exterior". (p.453).

sociais e culturais que se vive num determinado momento, as pessoas nascem sabendo como adequar suas funções vitais ao que necessitam e desejam e o fazem de forma satisfatória se não forem bloqueadas.

Nesta perspectiva, a Soma como um processo terapêutico e pedagógico busca ocupar-se em localizar o bloqueio, o que bloqueia a vida de uma pessoa, como ela está bloqueada, e ajudá-la a se desbloquear. Quando ela conseguir isto, suas funções vitais tendem a se reorganizar. Estas funções vitais dizem respeito aos mecanismos básicos da vida, tais como a vivência do amor, da sexualidade, da criatividade, da convivência social e uma série de outros campos da existência. Pensando nisto, Freire (2006) afirma que "quando alguém tem uma pedra no sapato, anda mal porque sente dor e não chega a realizar seus itinerários. Neste caso, o papel da Soma seria localizar a pedra no sapato e mostrar às pessoas como tirá-lo dali. Depois, sozinha e por sua conta, a pessoa andará livremente e percorrerá os itinerários de sua livre escolha". (p.44). As "pedras nos sapatos" são justamente os bloqueios que são forjados na vida de cada um por mecanismos disciplinadores que são interiorizados e adotados como constituintes da personalidade.

A autorregulação é a capacidade que temos de autodeterminar nossa vida, direcionar nossa existência segundo nossas próprias criações, nas rotas e nos caminhos que cada um constrói de acordo com suas experiências, demandas e possibilidades. Autorregular nossa vida é saber respeitar nossos desejos, articulando-os com o meio em que estamos inseridos, através de um cálculo sempre novo entre o *eu* e o *outro*[6]. O prazer serve, neste caso, como uma bússola orientadora e um referencial ético na elaboração de uma relação com o mundo que busca uma articulação permanente de simetria. O prazer pessoal, desconectado com o outro, pode rapidamente tornar-se um prazer contra o outro. O egoísmo e mesmo o egocentrismo só obedece à sua própria voz, desprezando os sinais e indicativos do outro. A busca da autorregulação é a tentativa deste equilíbrio no encontro com o outro e com o meio.

[6] Segundo Michel Onfray, esta articulação entre o eu e o outro é fundamental para uma relação que se pretende libertária. Neste caso, um compromisso ético busca permanentemente estabelecer o cálculo dos júbilos com o propósito de um máximo de benefícios para um e para o outro. Segundo o autor, está aí sua condição de homem sublime: o libertário busca sua singularidade e o respeito à do outro. Busca conjugar sua diferença sem, no entanto, negar a diferença do outro. O prazer vivido desta forma torna-se o princípio ético do materialismo hedonista de Michel Onfray.

Este conceito, tal como adotado pela Somaterapia, deriva dos estudos de Frederick Perls (1893-1970), criador da Gestatl-terapia. Ele sugeriu que cada pessoa tem a capacidade de reconhecer sua "autorregulação organísmica", ou seja, definir sua existência no mundo a partir do que o seu organismo sinaliza como mais ou menos importante a cada momento de sua vida.

Então, poderíamos afirmar que uma pessoa autorregulada dá à sua vida ritmo e forma de acordo com as suas necessidades, prioridades e possibilidades. Ela ama as pessoas que mais lhe agradam, trabalha naquilo que sente maior aptidão e competência, convive com as pessoas que mais se identifica. A autorregulação espontânea é determinada pela busca do prazer, que representa que orienta escolhas e opções.

Uma das características que podemos sinalizar no estado neurótico é o distanciamento da autorregulação em direção à heterorregulação (do grego *hetero*, que significa diferente, irregular). Uma situação neurótica muitas vezes está diretamente relacionada a um mecanismo heterorregulador, impossibilitando a pessoa de conduzir sua vida a partir de suas próprias escolhas. Ao contrário, ao não conseguir identificar suas demandas e necessidades, prazeres e aptidões, tende a "copiar" modelos de comportamentos, condutas apreendidas nas relações sociais ou mesmo em padrões estereotipados de proceder na vida, mas que na verdade não lhe são próprios nem naturais. Gasta-se muita energia vital neste tipo de representação, além claro, de ser inútil.

Muitas das dificuldades apresentadas na construção de uma dinâmica de grupo autogestionária dizem respeito à incapacidade ou inabilidade que algumas pessoas têm para definir o que pensam e querem, enfim, em eleger o que lhes dão mais sentido à sua existência. Uma pessoa neurotizada vive a representação de papéis e personagens que correspondem às expectativas alheias, distantes de suas próprias referências. Daí a sensação de incompetência e impotência geral, sobretudo amorosa e criativa, decorrente da falta de energia desperdiçada pela importância exagerada com o "olhar" do outro.

Adotando referenciais externos, a vida de uma pessoa heterorregulada distancia-se da realização do seu próprio prazer. A heterorregulação é consequência direta dos valores que regem a sociedade em que estamos inseridos, geralmente disciplinadora e controladora, que determina padrões de comportamento, sutil ou explicitamente, aos indivíduos que a compõe. Isto acontece sob a forma de padrões morais, de leis e normas que surgem de várias fontes: da mídia, do Estado, das religiões, do mercado, das escolas e principalmente da organização familiar tradicional, geralmente chantagista e manipuladora.

Wilhelm Reich formulou, no campo da Psicologia, uma contundente crítica à forma de organização das famílias burguesas. Ele defendia a ideia de que a organização tradicional da família nuclear burguesa, traz em sua composição e objetivo, um certo espelhamento e reprodução dos objetivos do Estado. Para Reich, nas famílias, criam-se as condições necessárias, ainda na infância para o surgimento da noção de obediência e disciplina. Na interação familiar, é comum haver a convivência de relações que misturam amor e carinho com chantagens e autoritarismos, limitando e condicionando gostos, preferências e escolhas. O medo de perder o amor e a proteção dos pais faz da criança uma vítima vulnerável sem condições de reagir, a não ser conformar-se e submeter-se. Essa educação é reforçada na escola e se estende às outras relações sociais, havendo sempre algum tipo de controle, disciplina ou regulação externa. Nas sociedades autoritárias e hierarquizadas, o poder e o controle substituem a autonomia pela noção da obediência. Segundo Freire (2006), aí está uma das caracterizações mais típicas da neurose:

> "Se não conseguirmos enfrentar a heterorregulação (...) vamos passar a viver num estágio intermediário, instável e perigoso da vida conhecido pelo nome de neurose. Este estágio é caracterizado por sintomas típicos como a ansiedade, a angústia, a depressão e a fobia. Querer e não poder ser eu mesmo, querer e não poder viver o meu tipo de amor específico, querer e não poder criar com liberdade em função das pulsões interiores apenas, querer sentir-se com todo desejo e direito de lutar pela própria autorregulação e ao mesmo tempo se sentir impotente para isso causam na pessoa forte ansiedade, isto é, a sensação de urgência, de pressa e de medo ao mesmo tempo, como se estivéssemos ameaçados de morte caso não conseguíssemos realizar os anseios vitais". (p. 47).

A heterorregulação é determinada pelo exercício do controle, do autoritarismo e da submissão. No decorrer do trabalho da Soma, como veremos mais adiante, cada indivíduo é estimulado a investir na construção criativa de sua autonomia, passando pelo reconhecimento e pelo exercício cotidiano de sua autorregulação, assim como pelo enfrentamento dos mecanismos heterorreguladores em suas práticas de vida.

A Originalidade única do ser

Como temos até aqui mostrado, a Soma enquanto processo libertário busca estimular as pessoas à vivência de sua autorregulação, e para tanto, romper com os

mecanismos de poder que bloqueiam sua autonomia. Tal objetivo visa combater a existência de comportamentos que são incutidos pelo meio social, levando as pessoas a descobrirem o que elas verdadeiramente são e o que realmente querem da vida. Este caminho propicia o encontro e a descoberta do que há de mais singular e único nas pessoas, o que podemos chamar de *originalidade única do ser*.

Segundo Freire, este deveria ser o objetivo de qualquer terapia: facilitar o indivíduo ao encontro e ao reconhecimento de sua singularidade, rompendo para isso, as amarras que foram impregnadas ao longo de sua formação e limitam o exercício de sua diferença. No entanto, continua Freire, o que observamos em alguns casos são práticas terapêuticas adaptadoras, sem nenhuma função transformadora e revolucionária. A psicologia tradicional, nestes termos, torna-se meramente um agente a serviço das práticas de poder, auxiliando a adaptação das pessoas à sociedade tal qual ela é e funciona, sem estabelecer uma análise crítica dos mecanismos normatizadores presentes nas relações humanas.

O que existe em alguém e o diferencia dos outros é o resultado das infinitas combinações e arranjos genéticos no momento da formação do embrião humano. A genética vem provando a necessidade biológica da mais ampla diversidade entre os seres humanos, o mesmo que ocorre com as demais espécies vivas. Portanto, é fundamental ao desenvolvimento da espécie humana que cada ser exerça sua originalidade única. Somos semelhantes em diversas características, tanto na morfologia e fisiologia, quanto no comportamento. Porém, existe algo singular, próprio de cada ser, que nunca houve, não há e nem haverá nunca em outra pessoa.

Para Roberto Freire, um possível referencial de saúde aponta para a vivência da originalidade única, para o exercício da autorregulação e pela busca da unicidade. Essa seria a finalidade existencial de cada um. Toda vez que alguém não consegue expressar sua singularidade como ser, acaba reproduzindo padrões e personagens sociais aprendidos. A neurose é exatamente o rompimento, causado por bloqueios externos, da unicidade, o que torna a pessoa dividida, fraca, insegura e impotente. Isto acontece na medida em que tais bloqueios impedem o livre funcionamento da autorregulação espontânea do nosso organismo, determinando o distanciamento do que verdadeira e originalmente somos. Surge, então, um paradoxo: de um lado, a importância e a necessidade da diversidade para o desenvolvimento natural da espécie; do outro, sociedades formadas por indivíduos massificados e padronizados, distantes de sua singularidade.

A razão deste paradoxo pode estar na ideia de que indivíduos enquadrados em padrões de comportamento, disciplinados e obedientes são presas fáceis para que relações autoritárias se desenvolvam e se mantenham, pois se tornam facilmente manipuláveis. É desta forma que a neurose condena a vida das pessoas a ser uma peça a mais de uma engrenagem de controle e no funcionamento do esquema dominador-dominado, tão necessário as práticas de poder. As sociedades hierarquizadas perpetuam-se, portanto, na existência de indivíduos submissos, não-criativos, repetitivos e conformados.

Este conceito de neurose explica por que a Soma se apresenta como um trabalho de natureza política. Não a política institucional, mas a política do cotidiano como veremos, presente em nossas relações diárias e mais próximas. Tal objetivo é revelar esta política e descobrir as relações e jogos de poder explícito ou disfarçado, seus efeitos e suas consequências. A terapia se faz na medida em que a pessoa produz as mudanças para sair do círculo vicioso oprimido-opressor para uma relação política entre iguais na busca de seu prazer.

Para chegar a isso, a Somaterapia acredita que um processo em grupo é imprescindível. Baseando-se na compreensão de que a neurose nasce na relação social, é aí que ela mais claramente se mostra. No laboratório micro social que representa um grupo de Soma, através da dinâmica de grupo autogestionária, formam-se relações suficientemente variadas para mostrar as dificuldades de cada um na defesa de sua unicidade, autorregulação espontânea e originalidade única. Mais adiante, mostraremos na metodologia da Soma e no desenvolvimento de seu processo terapêutico como se dá esse trabalho.

A Política do cotidiano

Como dissemos, a Soma é um processo em grupo que funciona como um micro laboratório social, possibilitando a percepção do que cada um é a partir de suas relações com os demais membros do grupo. O desenvolvimento desse processo se dá pelas descobertas individuais auxiliado pela forma como cada um é percebido pelos outros. O grupo oferece, neste caso, a oportunidade que cada membro represente um "espelho social" para o outro. Isto auxilia a reconhecer como cada um agi e lida em sua sociabilidade.

Neste campo social de estudo que representa o grupo, onde seus membros interagem com os demais e onde a terapia se desenvolve, possibilita trabalhar o que chamamos aqui de uma *política do cotidiano*. Para a Somaterapia, é importante perceber

como cada pessoa lida com as malhas de poder em sua volta, quais as práticas políticas e éticas que são desenvolvidas e como cada qual afeta e é afetado por elas. E também como são reproduzidos, muitas vezes sem perceber, os jogos de poder nas relações humanas, repetindo um mesmo circuito muitas vezes indesejado, mas que não damos conta de mudar. Esta associação entre Psicologia e Política, presente no processo da Soma, possibilita entender, primeiro, a articulação entre o comportamento humano e os jogos de poder, e segundo, como se dá a implicação de cada um neste processo. O grupo se torna então, o campo privilegiado onde a terapia se desenvolve, por meio de uma dinâmica de grupo autogestiva que proporciona uma sociabilidade mais horizontal, combatendo hierarquias e mecanismos de poder.

É na política do cotidiano que questionamos o autoritarismo que permeia o conjunto das relações sociais. Os vários campos de ação desta micropolítica e micropolítica entram em questão: a família, a forma como são estabelecidas as relações afetivas, as escolas e suas práticas pedagógicas, os meios de comunicação de massa, os partidos políticos e suas articulações políticas com o Estado, o centralismo democrático e a despolitização das relações sociais são identificados como bases fundadoras do autoritarismo. Neste sentido, não interessa a velha e ultrapassada divisão entre esquerda e da direita: ambas acabam acreditando na ordem imposta pelo Estado. Mesmo as práticas políticas ditas de esquerda, acabam optando pela via do poder para a libertação coletiva. Ao contrário, ao propor a política revolucionária do cotidiano baseada na busca da liberdade associada ao prazer, Freire lança uma luz nova sobre a militância e o ativismo na atualidade. Fazer política libertária é algo que se dá em todas as áreas da vida: no acasalamento, no trabalho, na família, na vida social como um todo. Segundo Freire e Brito (1991), “o interessante é que este tipo de política, própria tanto da esquerda quanto da direita, disfarça o modo como realmente a sociedade se organiza, isto é, como uma rede de relações de poder autoritário que se espraia não só pelas chamadas instituições políticas mas por todas as relações sociais”. (p. 33).

A Somaterapia trabalha justamente neste campo de estudo, onde cada membro é estimulado a perceber como age nesta esfera da micro e da macro política como reflexo das ações e práticas que exercemos no cotidiano. O grupo representa assim, um espaço privilegiado para o desenvolvimento e entendimento de um modo de funcionamento peculiar de cada um, tendo para isso, o espelho crítico do outro e a oportunidade para a transformação psicológica, política e social que isso proporciona. Neste sentido, seguem Freire e Brito (1991) afirmando que: “desse modo as pessoas fazem política o tempo todo,

em casa, na família, no trabalho, na escola, no lazer. E não só quando votam, ou quando participam de reunião sindical ou de associação de bairro, como nos querem imprimir as visões tradicionais". (p. 34).

A relação agressividade x violência

Por fim, para concluir a definição destes conceitos preliminares da Soma, vou tentar exprimir, mesmo que sinteticamente, outra noção fundamental ao entendimento de como a Somaterapia vê o surgimento e a manutenção da neurose. Estou falando da utilização do conceito do instinto de irritabilidade animal, definido pela Biologia, como sendo o caminho para explicar as manifestações da agressividade e da afetividade humana. A conduta animal, desde um ser unicelular até um ser pluricelular com um mamífero de grande porte, passando pelo homem em seu meio ambiente e em suas relações com animais da mesma e de outras espécies, se realiza movida pelo instinto de irritabilidade. Graças a ele, o animal foge, luta ou destrói o que o ameaça em seu meio ambiente (através do lado agressivo de seu instinto). Ao mesmo tempo, ele se sente atraído (pelo lado afetivo do mesmo instinto) e procura, toca e se relaciona com o que lhe provoca bem-estar, basicamente para a sua alimentação, prazer ou reprodução.

O comportamento humano em seu meio social deriva assim deste instinto biológico básico. Ele funciona em todos os seres vivos de modo bipolar, por meio das sensações de prazer que seus contatos no meio animal e cultural lhe proporcionam. A antropologia admite estas duas instâncias na formação do comportamento humano: o biológico, primitivo e que se transmite pela hereditariedade; o histórico, posterior e transmitido pela evolução da cultura. Assim, o instinto da irritabilidade animal funciona na espécie humana por meio da preservação e da busca do prazer; pela afetividade e pela agressividade; e faz com que o homem, em seu meio, aproxime-se e incorpore ou se afaste e enfrente aquilo que o agride ou de que necessita para sua sobrevivência física e social, para o afeto e a procriação.

O desenvolvimento da cultura humana nos permitiu conhecer a busca do prazer, com a qual coexiste e convive, em seu meio físico e social, como a afetividade que lhe garante a sobrevivência e a possibilidade de associação, de afeto e de procriação com membros da mesma espécie. Por outro lado, o instinto de irritabilidade também origina a agressividade, que defende o homem na vida animal e social, que o faz lutar para garantir sua sobrevivência. Assim como auxilia na realização de seus projetos de vida culturais, afetivos, criativos e produtivos. A agressividade, quando equilibrada e bem dosada, é a

principal responsável pela ação que operamos decorrente da opção que realizamos cotidianamente.

Assim, a afetividade e a agressividade são impulsos necessários à vida animal e cultural dos homens. Se não forem exercidos naturalmente e de modo satisfatório em seu equilíbrio dinâmico, o ser humano terá dificuldades de exercer sua liberdade. Ele pode sobreviver fisicamente, mas culturalmente estará morto. Estas reflexões procuram explicar o comportamento animal e cultural do ser humano, e servem para caracterizar os efeitos da apatia gerada pela diminuição da liberdade na vida das pessoas, impedindo-as de exercerem suas necessidades de afetividade e agressividade nos planos biológico e animal, social e cultural.

A agressividade é instaurada no ser humano desde a vida intrauterina e depois na amamentação. A criança faz com a boca, os braços e os olhos movimentos espontâneos de aproximação da mãe para sentir seu contato. Há também na criança um movimento mais específico que consiste em empurrar a cabeça para frente e abrir os lábios a fim de encontrar o seio e o mamilo. Este é um movimento rítmico, vibrante e agressivo para a fonte do estímulo. Os movimentos da boca, se frustrados, transformam-se em impulsos agressivos de morder e gritar, podendo inclusive se manifestar de modo violento.

No ser vivo, a violência é um ato compulsivo, resultado do não exercício da agressividade de forma adequada, equilibrada e necessária, quando se acumulam necessidades frustradas. A violência, então, é fruto do mau uso da agressividade. Toda vez que abrimos mão de nossas necessidades ou nos submetemos à situação de autoritarismo de forma implícita ou explícita, estamos reprimindo nossa agressividade natural, que mais tarde se transforma em atitudes de compulsão violenta. Assim, a agressividade reprimida ou mal dosada pode tornar-se um ato violento.

A Soma defende ser imprescindível para uma pessoa alcançar sua liberdade, que ela descubra e viva sua originalidade única como ser singular, tendo que lutar para isso, contra as variadas formas relações hierárquicas e autoritárias que muitas vezes se estabelecem nas famílias, escolas e sociedade como um todo. A vivência da liberdade, quando não a alcançada nem desfrutada, por diversas razões, comumente torna as pessoas fracas, impotentes e acomodadas como a média das pessoas. É importante buscar, portanto, o exercício da originalidade única e a defendê-la através da vivência permanente de seu prazer (exercício da afetividade) e lutar contra os mecanismos que tentam lhe opor a isso (exercício da agressividade). Assim, o processo de construção da liberdade e da autonomia se dá através da luta e do enfrentamento cotidiano.

As bases teóricas da Soma

A Psicologia política e corporal de Wilhelm Reich

É considerada a obra do austríaco e psicanalista Wilhelm Reich (1897-1957) a principal referência teórica adotada por Freire na criação de seu método. Como uma espécie de espinha dorsal, a obra de Reich vai articulando-se com as demais vertentes e pensamentos teóricos adotados na Somaterapia, compondo um conjunto teórico coerente e uno.

Foi através da obra de Wilhelm Reich que a Somaterapia comprovou as origens sociais e políticas da neurose. Nascido no final do século dezenove, Reich foi responsável por uma das maiores revoluções da psicologia contemporânea, capaz de levar a compreensão dos emocionais para além da psicologia, articulando-a com a sociologia e a política.

Wilhelm Reich foi um médico que logo cedo ingressou na recém-criada Sociedade Psicanalítica Internacional, quando Sigmund Freud ainda desenvolvia os primeiros conceitos da Psicanálise e pretendia difundi-la e divulgá-la para o mundo. Foi também um de seus maiores críticos e dissidente. De origem camponesa, Reich desde cedo interessou-se pelo estudo social do homem, sendo um ativo militante nas várias atividades em que participou.

Vivia-se na Europa no início do século XX, um forte clima de transformações, sobretudo pela crescente importância das ideias socialistas que eclodiam em revoluções, como a de 1917 na Rússia, e que fatalmente influenciaram os vários segmentos científicos e culturais da época. A diferença na compreensão dos acontecimentos sociais e políticos vividos neste período, e a crença de suas implicações sobre os indivíduos e a sociedade, acabaram por gerar a separação de Reich do trabalho com Freud e sua Psicanálise. Ele acreditava e afirmava categoricamente que era impossível assumir uma postura apolítica como via acontecer na Psicanálise, especialmente numa situação como a que o mundo então atravessava na época: Primeira Guerra Mundial, revolução comunista na Rússia e mais tarde a grande depressão de 1929.

As divergências de Reich que o levaram a ser expulso da Sociedade de Psicanálise foram quanto às origens e aos procedimentos para se tratar a neurose. Reich defendia a tese que uma pessoa é tornada neurótica por mecanismos sociais e políticos. Nesta perspectiva, a neurose forma-se de “fora para dentro”, através do meio social autoritário

e hierarquizado que impõe ao indivíduo desde cedo, padrões e condutas de comportamento que se chocam aos seus. Este processo que surge do social para o individual ocorre por um conjunto de regras e normas, na maioria das vezes de forma sutil e dissimuladas, mas que vai gerando um perfeito ajustamento e diminuição de poder crítico nas pessoas. Reich afirmava categoricamente que, enquanto existir qualquer espécie de regulamentação moral, social ou política limitando a autonomia dos homens, não se poderá falar em liberdade real nem muito menos em saúde emocional. Para Reich (1947):

> "O mundo moralista, durante milhares de anos, especialmente desde os primeiros tempos do patriarcado, suprimiu os impulsos humanos naturais. Criou assim os impulsos "secundários" ou perversos e pornográficos e deste modo foi forçado a erguer um muro de normas moralistas e higienicamente desastrosas contra a mesma mente humana pornográfica que inicialmente foi criada pela supressão da sexualidade natural". (p.197)

Além de ser produto da heterorregulação social, a neurose se instala em todo o corpo e não apenas na mente como acreditava a Psicanálise. Com isso, Reich inaugura na psicologia uma nova e importante vertente onde o corpo passa a ser utilizado como diagnóstico (através da leitura corporal) e local da ação terapêutica (através dos exercícios corporais). Estava começando assim, uma importante investigação teórica que mais tarde passou a ser denominada de psicossomática[7], cujo objetivo é estabelecer as relações entre os desequilíbrios emocionais e as doenças físicas. Wilhelm Reich defendia ser um desequilíbrio energético o que causa a neurose. Mas não apenas uma energia psíquica, e sim a energia única que circula por todo o corpo. Esta energia passou a ser designada de modos diferentes, mas com o mesmo significado: bioenergia, energia orgônica ou energia

[7] Podemos apontar a psicossomática como uma nova ciência de caráter interdisciplinar que integra diversas especialidades da medicina e da psicologia para estudar os efeitos de fatores sociais e psicológicos sobre processos orgânicos do corpo e vice-versa. A palavra psicossomática, na visão dos profissionais de saúde que compreendem o ser humano de forma integral, não pode ser compreendida como um adjetivo para alguns tipos de sintomas, pois tanto a medicina quanto a psicologia percebem hoje em dia que não existe separação ideal entre mente e corpo que transitam nos contextos sociais, familiares, profissionais e relacionais. Então, psicossomática é uma palavra substantiva que pode ser empregada para qualquer tipo de sintoma, seja ele físico, emocional, psíquico, profissional, relacional, comportamental, social ou familiar. Wilhelm Reich foi provavelmente um dos primeiros incentivadores desta forma de integrar as dimensões psíquicas às demais implicações do ser humano em interação.

vital. Para Reich (1979), “a coisa mais importante que já aconteceu na psiquiatria foi a descoberta de que a origem das neuroses era somática, isto é, que a estase da libido era somática” (p. 74).

A distribuição defeituosa e imprópria da bioenergia, principalmente na musculatura voluntária, leva à formação do que ele veio a chamar de *Couraça Caracteriológica* ou *Couraça muscular do caráter*. Ele redescobria, assim, no Ocidente, no fim da década de 1920, o conceito orientalista sobre energia vital (presentes na acupuntura, por exemplo), cujos escritos ele desconhecia, apesar de existentes há mais de cinco mil anos. Segundo Fadiman e Frager (2002):

> “No sistema reichiano, cada atitude de caráter tem uma atitude física correspondente expressada no corpo como rigidez muscular ou couraça muscular. Reich percebeu esta conexão como fruto de sua atenta observação das posturas e movimentos habituais de seus pacientes, aliada a pormenorizada análise de sua estrutura de caráter. Ele examinava detalhadamente a postura e hábitos físicos de seus pacientes e fazia-os se concentrarem e, determinadas fontes de tensão para se conscientizarem mais delas e para provocar a emoção que permanecera confinada naquela parte do corpo”. (p. 228)

Wilhelm Reich observou que emoções e pensamentos têm sempre equivalentes físicos e vice-versa. Uma emoção traz consigo mudanças na circulação da bioenergia relacionadas a contrações musculares localizadas e modificações na respiração e na postura física. Isto acontece, por exemplo, numa situação de medo: o corpo sofre diferentes alterações fisiológicas (aumento do batimento cardíaco, dilatação das pupilas, contrações musculares etc.) necessárias para uma melhor resposta à ameaça. Este é um mecanismo natural de adaptação do homem a diferentes estímulos. Mas, se um indivíduo for submetido desde a infância a contínuas situações de medo ou insegurança, por exemplo, as transformações fisiológicas naturais, em vez de circunstanciais, tendem a se cristalizar e se tornar crônica de forma inconsciente. Aquilo que deveria acontecer em situações específicas torna-se contínuo na vida da pessoa, criando-se, então, uma estrutura muscular e postural característica que determina o seu jeito de estar no mundo: o seu caráter. Segundo Lowen (1977),

> “O caráter de um indivíduo, enquanto manifestado pelo seu padrão de comportamento característico, é também delineado ao nível somático pela forma e movimento do corpo. A soma total das tensões musculares vista como

> uma gestalt, ou seja, como uma unidade, as maneiras de movimentação e ação, constituem e expressão corporal do organismo. A expressão corporal é a perspectiva somática da expressão emocional típica, que é vista, ao nível psíquico, como caráter". (p. 73)

A formação da couraça neuromuscular do caráter ocorre, sobretudo, durante nosso desenvolvimento infantil, devido a bloqueios permanentes da sexualidade e ameaças constantes à vida emocional. A couraça neuromuscular pode se manifestar tanto em contrações como em flacidez musculares crônicas. São, por exemplo, regiões corporais constante e intensamente rígidas, como ombros permanentemente arqueados e tensos ou testas franzidas.

Isso leva a um consumo excessivo da energia vital, além de impedir o seu circuito livre para outras áreas. Segundo Reich (1927) essa couraça serve, na infância, de escudo protetor a ameaças emocionais recebidas. Na idade adulta, limitando a relação com o mundo, a couraça impossibilita a expressão direta da espontaneidade, da emotividade e da afetividade. Com isso, ela passa a ser geradora dos sintomas neuróticos como fobias, angústia, depressão, ansiedade, incompetências e impotências criativas, sexuais e afetivas. Para Reich, a couraça neuromuscular do caráter é a expressão física da neurose. É a materialização corporal dos traços de comportamento e atitudes emocionais do indivíduo, tornando-se uma espécie de corporificação do inconsciente.

Em observações clínicas, Reich conseguiu descobrir um agente natural e biológico, disponível ao homem, capaz de dissolver essa armadura defensiva e restituir, assim, o livre fluxo de energia vital. Esse estudo deu origem ao livro, revolucionário em sua época, chamado a *Função do Orgasmo* (1927). Segundo ele, o orgasmo sexual pleno e satisfatório, além de proporcionar grande prazer e bem-estar, tem uma segunda função capaz de agir sobre a couraça, dissolvendo-a por alguns instantes através de um curto-circuito energético, que solta a musculatura tensa e restitui a harmonia energética.

Além de proporcionar um dos maiores prazeres humanos, o orgasmo tem a função de ser um agente regulador da nossa saúde. Mas, muitas vezes, a couraça neuromuscular é tão rígida que bloqueia a realização de orgasmos plenos, impedindo a descarga energética natural. Assim, fecha-se um ciclo vicioso: não se tem orgasmo, a couraça não é descronificada, aumentam os sintomas neuróticos e isto dificulta a obtenção de orgasmos. E mais: a pessoa encouraçada nem mesmo consegue parceiros satisfatórios ou tem sua vida afetiva bloqueada, impedindo uma entrega verdadeira, o que dificulta ainda mais a sua vida sexual. O orgasmo pleno e satisfatório, capaz de agir desbloqueando a

couraça é muito diferente que apenas a ejaculação no homem ou o prazer vaginal da mulher. Ele se caracteriza por uma dissolução do Ego, o que provoca movimentos e sons involuntários, assim como uma perda circunstancial da relação espaço-tempo. Isto leva as pessoas a desfrutarem de um profundo relaxamento e uma sensação de plenitude após o orgasmo. No entanto, para Reich, o exercício de sexualidade desprovido de afetividade muitas vezes é ineficiente para obtenção do orgasmo pleno e até mesmo pode criar uma perigosa falácia. Segundo ele (1961):

> "O ensinamento de viver a Vida, tomado e distorcido por homens encouraçados, significará o desastre final para toda a humanidade e suas instituições (...). sem dúvida, o resultado mais provável do princípio de "potência orgástica" será uma filosofia perniciosa de vulgarizar tudo em toda parte. Como uma seta lançada de uma mola fortemente comprimida, a busca do prazer rápido, fácil e deletério irá devastar a comunidade humana". (p. 508-509)

Wilhelm Reich defendia que para se combater a neurose era necessária a eliminação da tensão crônica da couraça, restituindo a liberdade do indivíduo de se relacionar diretamente com o mundo, sem medos e sem escudos de defesa. Ele pesquisou, então, técnicas que quebrassem este ciclo, permitindo que a circulação bioenergética fosse restituída. Chegou então à descoberta dos *equivalentes bioenergéticos*, ou seja, outros meios de se chegar aos benefícios da mobilização da energia vital. Existem equivalentes naturais (dançar, gargalhar, chorar, bocejar, espreguiçar etc.) e outros artificiais (massagens, exercícios), todos com propriedades capazes de mobilizar a couraça. Na Somaterapia, trabalha-se com exercícios corporais próprios, outros oriundos de jogos teatrais, danças e brincadeiras, além da capoeira angola como veremos mais adiante. São trabalhos corporais que visam atuar sobre a couraça neuromuscular, buscando dissolver suas tensões crônicas, liberando a energia vital que estava sendo desperdiçada e tornando-a disponível para o ato de viver. Os exercícios bioenergéticos, além de produzirem uma boa circulação energética, também possibilitam a consciência corporal, consciência de si próprio, como também na identificação dos bloqueios. O resultado obtido através de um eficiente trabalho corporal tanto é percebido no momento seguinte a ser concluído, como na reserva energética que vai acumulando-se no corpo das pessoas.

Roberto Freire (1995) encontrou na obra de Reich a confirmação de suas impressões sobre a influência política no comportamento individual, além da implicação

do corpo neste processo. Segundo ele, a obra de Reich indicava algumas coisas importantes que deveriam conter em sua terapia libertária: que a neurose não é uma coisa que nasça com a pessoa, assim como não estava no pensamento e na cabeça, mas no corpo inteiro. Portanto, segundo Freire, era preciso trabalhar com o corpo.

Ao articular o pensamento e a obra de Wilhelm Reich com o anarquismo e sua crítica ao poder, Freire defendia a ideia de se trabalhar também sobre a esfera ética e política das pessoas. Afirmava que para eliminar os efeitos da neurose, não basta acabar com os sintomas resultantes da couraça, e sim, combater suas causas sociais e políticas. Sintomas como angústia e depressão, por exemplo, são "sinais de alarme", indicando que algo de errado está acontecendo na vida da pessoa. Apagar essa "luz vermelha" seria como eliminar uma febre sem combater a infecção; os sintomas apenas sinalizam algo. É importante pesquisar e compreender os motivos que levam sua vida emocional a despertar tais sinais. Esta busca o levou à crítica das relações de poder que reprimem, disciplinam e bloqueiam a liberdade das pessoas nas sociedades hierarquizadas. Para Freire, uma pessoa não podendo ser ela mesma, nem manifestar seus ideais e desejos, entra, defensivamente, em estado neurótico. A couraça neuromuscular do caráter é a manifestação física e a consequência direta dos jogos de poder autoritário.

Ao articular o estudo do comportamento humano aos mecanismos sociais e políticos presentes na socialização, a Somaterapia investe nos estudos sobre as origens da neurose. A principal originalidade desta contribuição de Freire é entender o comportamento ideológico das pessoas que antecede e determina o surgimento da couraça neuromuscular. Na Soma, tal mecanismo é chamado de *couraça somática*: os conflitos políticos e ideológicos primários, fontes dos distúrbios emocionais e psicológicos que produzem a couraça caracteriológica. Voltar-se ao estudo de como cada pessoa define e conduz seu modo de vida é tão importante para a Somaterapia quanto perceber como ela demonstra seus bloqueios e sintomas.

O trabalho sobre couraça somática e neuromuscular é feito, respectivamente, através da limpeza e profilaxia dos mecanismos de poder que atuaram e ainda atuam na vida das pessoas, como também pelo restabelecimento do fluxo livre da bioenergia, trazendo de volta a saúde. Isto se dá através de trabalhos corporais liberadores, que funcionam como exercícios bioenergéticos, dissolvendo a rigidez muscular. Ao mesmo tempo, o trabalho de conscientização ética e política são feitos durante a dinâmica de grupo autogestiva no decorrer do processo de um grupo.

O aqui-e-agora da Gestalt-terapia

Outra importante escola da psicologia contemporânea para a Somaterapia é a Gestalt-terapia, responsável pelo desenvolvimento prático de seu processo. Ao priorizar o estudo sobre o cotidiano, a Soma está voltada especialmente ao trabalho sobre os aspectos atuais envolvidos nos conflitos individuais e sociais. Não que o passado seja descartado, mas a ênfase é dada aos mecanismos e questões presentes no dia-a-dia das pessoas. Desta forma, as contribuições da Gestalt são fundamentais, pois ela inaugurou uma nova maneira de se trabalhar o conflito emocional a partir das observações cotidianas.

A palavra gestalt não tem tradução direta para o português. É uma palavra alemã que, aproximadamente, significa "a forma e o jeito como as situações apresentam-se e organizam-se diante e dentro de nós". A Gestalt-terapia teve origem na segunda metade do século XX, através das pesquisas de seu criador, o alemão Frederick Perls (1893-1970), com a cooperação de Laura Perls (1905-1990) e Paul Goodman (1901-1972). Colaborador de Sigmund Freud na Psicanálise e posteriormente cliente e amigo de Wilhelm Reich, Perls tornou-se psicanalista e exerceu a psicanálise durante muitos anos. De origem judaica, precisou fugir da Alemanha nazista e se instalar na África do Sul, onde montou a base da Sociedade Psicanalítica daquele país. Mas foi depois de mudar para os Estados Unidos e romper com a psicanálise que ocorreram as pesquisas decisivas que o levaram à criação da terapia gestáltica. Ela está relacionada com a psicologia da gestalt, surgida no início do século XX, mas não é a mesma coisa, uma vez que combina abordagens fenomenológicas, existencialistas, dialógicas e de campo ao processo de transformação e crescimento dos seres humanos.

Fritz Perls era casado com Laura Perls, uma psicóloga que desenvolvia estudos na área de gestalt, um ramo da psicologia da percepção. Foi a partir daí que ele adaptou as teorias da psicologia gestáltica ao campo terapêutico. Para ilustrar como seria uma gestalt do ponto de vista da percepção psicológica, basta compreender este exemplo: uma pessoa está posicionada numa praia de frente para o mar. A gestalt desse momento é a sua relação dinâmica com a paisagem. Logo em seguida, passa uma gaivota que se torna o alvo da observação dessa pessoa. Formou-se, portanto, nova gestalt: a gaivota torna-se *figura* desta gestalt, ou seja, o foco da atenção, seu elemento principal em sentido e importância. O mar e o céu, assim como ruídos e outros elementos restam como *fundo*, representando tudo o que está presente, mas "por trás", ou tendo importância secundária. Então, toda gestalt sempre apresenta uma figura e um fundo, correspondendo, respectivamente, ao que é prioritário e secundário numa situação. Utilizamos a expressão "abrir gestalt" ao

momento em que a gaivota tornou-se alvo da contemplação, seja por prazer estético, curiosidade, ou qualquer outro motivo. Definimos como "fechar gestalt" o momento em que a figura desaparece ou nos desinteressamos dela. Tudo o que é vivo está permanentemente "abrindo" e "fechando" gestalts, num processo dinâmico e contínuo.

Fazendo uma comparação entre o estudo das gestalts e observações clínicas de seus clientes, Perls notou existir uma relação muito próxima entre elas. Ele observou que, nas várias situações de vida presentes no cotidiano de uma pessoa, surgem necessidades que seu organismo determina como sendo mais ou menos emergentes. É o mecanismo da autorregulação espontânea, já descrito anteriormente, exercendo seu papel de regulador organísmico. Este termo foi cunhado por Perls para determinar uma função própria do nosso organismo. Assim, a cada momento nosso organismo indica sua figura e seu fundo, representando a necessidade física ou emocional que surgiu. Esta teoria organísmica é contrária às teses associacionistas, que buscavam causa-efeito. Ela constitui-se basicamente pela busca entre as inter-relações existenciais entre os fenômenos, além de analisar as funções psicológicas, mas tendo sempre o *organismo* como um todo. Segundo Latner (1977):

> "A autorregulação organísmica é um processo contínuo de emergência das necessidades do organismo e de procura dos meios pelos quais possam ser satisfeitas. O conjunto unificado de funções organísmicas que geram as necessidades está constantemente oscilando entre o equilíbrio e o desequilíbrio. O organismo se auto balanceia, buscando satisfazer as necessidades que perturbam seu equilíbrio funcional. Este processo se repete sem cessar pelo tempo de duração do organismo – na verdade, esse processo é a própria vida do organismo" (Latner, 1977, p. 80).

Assim, para a Gestalt o ato de existir é um eterno processo de abertura e fechamento de situações, pois, a cada momento, sempre existirá algo que será hierarquicamente prioritário em nossa vida. Se tivermos, por exemplo, vontade de comer, a fome torna-se a figura de nossa gestalt, nosso foco de atenção: está aberta a gestalt. Precisamos saciar a fome, fechando a gestalt para, imediatamente, surgir outra. Uma pessoa descobre que está atrasada numa conta para pagar. Essa conta torna-se figura da sua gestalt naquele momento; ela a paga e a gestalt se fecha. Outro exemplo seria alguém que trabalha num emprego que não lhe dá prazer; essa gestalt só será fechada quando encontrar outra alternativa de sobrevivência econômica mais prazerosa. Se ele ama alguém, necessita se aproximar dessa pessoa e abrir isso. Ou o contrário, se uma pessoa

vive um relacionamento sem mais amor. Ou seja, todas as situações de vida, desde fisiológicas até existenciais estão em processo de abertura e fechamento gestalts durante a vida. A partir dessas situações, pode-se imaginar exemplos de gestalts que precisam ser abertas ou fechadas em todas as áreas, desde as mais simples às mais complexas na existência de uma pessoa.

Outra descoberta fundamental de Perls foi perceber a necessidade vital de se fechar as gestalts abertas para o equilíbrio e economia energéticos. Há um consumo excessivo de energia vital quando não são atendidas as necessidades da auto-regulação que determina o surgimento das gestalts, provocadas pelo acúmulo de situações inacabadas. Essa carência energética, como já havia sido descrita por Wilhem Reich, é a principal responsável pelo aparecimento dos sintomas neuróticos, bem como pela sensação de impotência e incompetência diante da vida. Para Fadiman e Frager (2002):

> "A visão holística de Perls dá particular ênfase à autopercepção imediata de um indivíduo em relação ao seu ambiente. Por exemplo, os neuróticos são incapazes de viver o presente. Eles cronicamente carregam consigo "questões pendentes" do passado. Uma vez que sua atenção se concentra no que não está resolvido, eles não possuem consciência nem energia para lidar plenamente com o presente". (p.76)

Para Frederick Perls, a neurose se caracteriza pela perda da capacidade de uma pessoa em conseguir fechar suas gestalts, deixando situações de vida em aberto e sem solução. Tais situações podem permanecer inacabadas por um longo tempo, pela dificuldade da pessoa em encontrar saídas adequadas a elas. Esta condição, chamada de *impasse* pela Gestalt, é extremamente angustiante, pois paralisa a ação e impede a tomada de decisão. Como isso, ela afasta-se do presente, vivendo em função do passado inacabado ou do futuro programado e repleto de expectativas. Para Perls, a ansiedade é justamente o intervalo criado entre o *agora* e o *depois*, numa tentativa frustrante de antecipar o que irá acontecer e distanciar-se do presente.

Para a Gestatl, a reserva energética de uma pessoa neste estado é baixa, pois desperdiça muita energia para manter suas situações de vida abertas. Isso lhe dificulta abrir ou fechar novas gestalts que vão surgindo, determinando acúmulo e desorganização em sua vida no plano físico e/ou emocional-psicológico. Este ciclo vicioso produz na pessoa as condições para que ela sinta-se incapaz e impotente para a condução de sua vida e realização de seu prazer. A vida assim torna-se insatisfatória, pois não realiza o amor que deseja, não busca a profissão que gosta, não vive a sexualidade que lhe dá mais

satisfação e uma série de outras necessidades e anseios em sua vida que não são atendidos. Segundo a Gestalt, esta condição existencial torna o indivíduo incapaz de ser responsável pelo seu ato de viver, por não conseguir dar eficientes respostas às suas necessidades naturais. A noção de responsabilidade adotada pela Gestalt não tem necessariamente um valor moral, mas refere-se ao fato de como cada pessoa participa ativamente da construção de seu projeto existencial em sua busca pela liberdade. Encontrar as estratégias necessárias ao encaminhamento das situações de vida é algo peculiar a cada um, ao mesmo tempo em que fundamental. Para Latner (1977),

> "Criadas a partir de necessidades organísmicas, no contexto de um ambiente, as gestatlts persistem até que a necessidade organísmica que lhe deu origem seja satisfeita ou pelo menos tentativas sejam feitas nesse sentido. Quando deixam de ter qualquer razão de existência, elas são destruídas ou esquecidas. Quando se diz que uma gestalt foi destruída, isto significa que aquela gestatl específica não existe mais na sua forma original. Seus componentes podem continuar a existir – aliás, eles devem existir de alguma forma, já que a substância da gestatlt não pode ser destruída por ter suas raízes no próprio homem – mas a figura específica formada num tempo específico, como parte da auto-regulação, esta desaparece". (p. 85).

A contribuição da Gestalt auxilia a encaminhar de forma prática as questões apresentadas no grupo, pois atua sobre com as situações concretas que incomodam a vida e as relações entre os membros dos grupos. Para isso, o trabalho da Somaterapia é centrado na avaliação e estudo do presente. Compreender a história de vida do indivíduo, acompanhar seu desenvolvimento até a fase adulta, mas sem se deter necessariamente a um determinado período ou fazer dele o foco de estudo. Ao contrário, o processo somático se dá no aqui-e-agora. É nele que encontramos as gestalts abertas e seu consequente esvaziamento da energia vital, bem como as estratégias e possibilidades para fechá-las. Esta posição fenomenológica justifica o aqui-e-agora da Gestalt-terapia, onde o presente é ao mesmo tempo o passado, o presente e o futuro. É neste momento que ocorrem as experiências, o reconhecimento de si e os projetos de cada um. O passado está presente na minha fala, na minha respiração, nos meus movimentos e na minha expressão. Ele é reestruturado em cada momento existencial, não numa esfera estática de minha existência.

Antipsiquiatria e a gramática da loucura

A compreensão dos fatores políticos e sociais que bloqueiam a singularidade e a autorregulação das pessoas levou a Soma a se aproximar de pesquisas sobre os mecanismos de poder responsáveis pela neurotização e até mesmo pelo enlouquecimento das pessoas. Os estudos que alteraram o significado e a importância da comunicação sobre o comportamento humano, levaram à criação de um importante campo de saber chamado Antipsiquiatria. Este termo foi cunhado pela primeira vez em 1967 por David Cooper num contexto muito preciso, e serviu para designar um movimento político radical de contestação da prática psiquiátrica, desenvolvido especialmente num período entre 1955 e 1975 na maioria dos grandes países em que se haviam implantado a psiquiatria e a psicanálise.

Este estudo sobre a pragmática da comunicação humana foi primeiramente desenvolvido pelo movimento antipsiquiátrico ainda na década de 1950, inicialmente nos Estados Unidos. Logo tornou-se um dado científico original na compreensão das relações de poder contidas nas interações em diversos níveis da convivência humana. A importância dada a partir de então aos vínculos afetivos e, sobretudo o tipo de comunicação utilizada nestas esferas da sociabilidade representou um rico campo para a compreensão das sutis camadas do exercício do poder. Apesar de terem sido fundamentadas há mais de cinquenta anos, estas pesquisas foram praticamente abandonadas pela Psicologia e pela Sociologia atualmente.

Foi precisamente em 1956 que surgiu o trabalho decisivo neste campo, realizado na Universidade de Palo Alto, na Califórnia, pelo antropólogo e comunicólogo Gregory Bateson (1904-1980) e sua equipe, publicado com o título de *Sobre uma Teoria da Esquizofrenia*. Rapidamente espalhou-se pela na Grã-Bretanha com Ronald Laing (1927-1989) e David Cooper (1931-1986); na Itália com Franco Basaglia (1924-1980); e ainda nos Estados Unidos com as comunidades terapêuticas, os trabalhos do húngaro Thomas Szasz e os assistentes de Bateson.

Há muito tempo a psiquiatria tenta apresentar uma suposta origem para a loucura, caracterizada por uma doença da mente e influenciada por fatores hereditários, bioquímicos ou endócrinos, mas sem conseguir precisar exatamente quais. A tentativa da psiquiatria em precisar um *locus* para as chamadas doenças mentais, seguindo o modelo anátomo-patológico da medicina tradicional, tornou praticamente impossível qualquer resultado satisfatório.

A Antipsiquiatria, por outro lado, acredita que o surgimento da loucura recebe influências dos mecanismos de comunicação e sociabilidade normalmente empreendidos

em nossa sociedade. Os antipsiquiatras apontaram que a existência do que se convencionou chamar de “loucura” foi por muito tempo utilizado pelos sistemas autoritários como forma de perseguir e marginalizar pessoas, excluindo-as do convívio social.

Através do estudo da esquizofrenia, talvez a mais conhecida forma de desorganização mental e mais vulgarmente chamada de loucura, que a Antipsiquiatria investiu prioritariamente suas pesquisas. E foi a partir dela que surgiram as mais importantes descobertas, ligadas, principalmente, ao estudo da comunicação humana nos campos das relações afetivas. A Soma não trabalha com pessoas em estado avançado de desequilíbrio emocional, mas somente com aquelas que ainda não perderam o contato com a realidade, as que vivem conflitos e dificuldades características da neurose. Por essa razão, são utilizados apenas alguns elementos da Antipsiquiatria, sobretudo aqueles de função profilática para a neurose.

Uma das principais descobertas da Antipsiquiatria foi perceber que os desequilíbrios emocionais decorrem de distúrbios na comunicação humana. Existe um defeito na forma de se comunicar e de se relacionar, normalmente utilizado na socialização, que leva inicialmente à confusão e, consequentemente, à desorganização do pensamento e à dificuldade de entendimento da realidade. Isso muitas vezes acontece desde a infância, quando a criança recebe um tipo de comunicação paradoxal, chamada *duplo vínculo*. Como a própria expressão indica, nesse caso, são enviadas duas mensagens simultâneas, e uma sempre contrária à outra. É uma forma de afirmar e negar algo ao mesmo tempo. Um *sim e um não* juntos, transmitidos pelo mesmo canal de comunicação (como a fala) ou por canais de comunicação diferentes (como a fala e a expressão gestual, por exemplo). Esse tipo de comunicação paradoxal, utilizada na relação duplo-vinculadora causa confusão, culpa, dependência e, a partir daí, seu uso contínuo pode levar à completa perturbação na relação com o outro e com o mundo.

O duplo-vínculo ocorreria, por exemplo, quando uma pessoa nos dissesse sim e não ao mesmo tempo, se demonstrasse estar alegre e triste de uma só vez ou evidenciasse nos odiar e afirmasse verbalmente seu amor por nós. Como afirmamos, a dupla vinculação pode ser feita através de dois canais de comunicação, afirmando pela fala e negando pela expressão facial, por exemplo. Também pode ocorrer em apenas um canal de comunicação, no paradoxo entre um conteúdo verbal de uma fala e sua inflexão. Seja como for, seu uso contínuo e sistemático produz uma interferência nos vínculos estabelecidos, onde comunicador e comunicado se vêem imersos num confuso e perigoso

campo de entendimento e não-entendimento. A partir daí tudo pode ser verdade e/ou mentira, pois nada está claro e sua própria dissimulação é condição constituinte do jogo relacional.

O duplo vínculo estabelece uma situação paradoxal, que ocorre quando uma pessoa se vê diante de mensagens de aceitação e rejeição. Tais mensagens são simultâneas e contraditórias, de modo que quem as recebe fica confuso pelo paradoxo. Esse quadro é muito comum em ambientes familiares e com intensos vínculos amorosos. Foi justamente neste ambiente que a Antipsiquiatria fez sua mais extraordinária e dramática descoberta ao constatar que o duplo vínculo tem tanto mais poder quanto maior e mais forte for a relação afetiva entre os membros envolvidos. Ele surge principalmente nas relações familiares e amorosas, tornando-se um poderoso mecanismo de disciplina e controle. Nestes casos, o amor se transforma em um instrumento fundamental para a dominação e neurotização dos indivíduos na vida em sociedade.

Roberto Freire em entrevista ao periódico Diário de Pernambuco, em 1992, ao apontar a importância dos antipsiquiatras na construção e desenvolvimento da Somaterapia afirma:

> "Por último, a gente trabalhou com a Antipsiquiatria, com a obra de Ronald Lang, David Cooper e Franco Basaglia. O estudo de mecanismos de formação de neuroses foi uma coisa extraordinária. Eles descobriram que, nas sociedades autoritárias, se utiliza o amor como instrumento de dominação. É um aspecto super delicado. Importante é saber como livrar o amor desta tarefa terrível de ser instrumento de dominação e sujeição do outro"

Para caracterizar o duplo vínculo, apresentamos caso clínico: uma mulher de 22 (C.P) anos deseja sair de casa, morar com amigas, separada dos pais. Ela quer apenas vivenciar sua escolha e sua liberdade sem que isso implique no corte do relacionamento com a família. Em um diálogo com a mãe, ela comunica sua decisão, quando então, começam a estabelecer mensagens contraditórias e permeadas de duplos vínculos, deixando-as confusas. A mãe diz estar feliz por sua filha resolver separar-se dela e, ao mesmo tempo, não consegue conter as lágrimas ao afirmar isso. Na verdade, está dizendo em palavras ser natural e saudável a independência da filha, mas afirma também pelas lágrimas que isto a fará sofrer muito. Mesmo questionada sobre o choro e a aparente mágoa e desapontamento, a mãe insiste em dizer que está bem e aceita o que a filha lhe comunica.

Embora não tenha sido dito, foi comunicado que a escolha da filha provoca o sofrimento da mãe. O que produz forte sentimento de culpa nela que, por isso, pode abdicar de seu desejo de liberdade e de autonomia. Nesse caso, foram utilizados dois canais de comunicação (a fala e a expressão facial) na mensagem da mãe. Mas a mãe insiste e utiliza outro paradoxo, agora utilizando apenas o canal de comunicação verbal, dizendo: "Seu pai vai entender também, como eu, o fato de você não querer mais morar conosco, mas fale com cuidado, você sabe, ele já teve um infarto, e ele gosta demais de você..."

De qualquer modo, uma criança que foi educada utilizando-se o amor através do duplo vínculo e da chantagem como instrumento de dominação de suas opções de vida, acaba tornando-se apática, incompetente, impotente ou louca. Dificilmente se tornará uma pessoa autônoma, decidida e corajosa. Isso por que, quase sempre, foi questionada ou desqualificada em suas ideias e intenções. É provável que o grau de apatia e dependências dos membros de uma determinada familiar tenha tanto mais intensidade quanto maior o uso e mais frequente tenha sido os duplos vínculos.

No exemplo citado acima houve mensagens paradoxais e duplo vinculadoras. Não houve linguagem direta, sincera e objetiva, afirmando um sim ou um não definitivo, ou mesmo explicitando o desejo contrário da mãe. Caso a mãe mostrasse sua opinião, mesmo em desacordo com a escolha da filha, mas de forma clara e sincera não seria grave, pois haveria um impasse explícito. O que prejudica a comunicação é o fato de existir tanto uma como outra possibilidade, simultaneamente e em desacordo entre elas. Comunicações semelhantes são utilizadas constantemente no desenvolvimento dos indivíduos nas sociedades hierarquizadas e, com isso, a confusão vai deformando, alterando a compreensão dos fatos e modificando o seu comportamento. Esta é a forma de comunicação utilizada pelas famílias na grande maioria das pessoas que se tornam neuróticas. Para Freire (2006):

> "Em todo duplo vínculo existe sempre falta de sinceridade, ausência de objetividade direta, intenção chantagística e autoritária. O mais grave é a utilização do amor, da qualidade do amor e da necessidade do amor como instrumento de repressão, de sujeição, de dominação. Além disso, a dupla vinculação tem sempre um caráter hipócrita e mistificador". (p. 165)

Além de ser um instrumento de chantagem e dominação social, outro fator torna o duplo vínculo ainda mais poderoso: ele é uma manobra comunicacional de difícil percepção e compreensão tanto de quem a pratica como de quem a recebe. Esta

característica faz com que o estudo do duplo vínculo abranja uma dimensão ampla e complexa na Somaterapia. Segundo, Marrotti (1990),

> "Estudos posteriores, desenvolvidos por Bateson, mostraram que o problema é muito mais complexo do que se pensava. Envolve múltiplos modos de comunicação humana como os jogos, os não jogos, o humor, a falsificação consciente ou inconsciente de sinais identificadores de modos, como o riso, as atitudes amistosas e a aprendizagem. São situações que não podem ser entendidas — e muitas vezes nem sequer percebidas — por meio do raciocínio linear". (p. 27).

Devido ao difícil entendimento do duplo vínculo e à ausência de sinceridade, as relações humanas muitas vezes tornam-se poluídas de jogos na comunicação. No Brasil, existe uma expressão largamente utilizada, muitas vezes em sentido duplo-vinculador: é o famoso "tudo bem". Em muitas situações as pessoas não gostam ou não concordam com determinadas coisas, mas mesmo assim, dizem: "tudo bem..." Às vezes percebe-se que não está tão bem assim. Dependendo do vínculo afetivo que haja entre as pessoas envolvidas, é possível sentimo-nos, então, confusos ou culpados por nossos atos e escolhas na relação com àquela situação. Quando uma pessoa recebe um duplo-vínculo de outra sem que haja um componente afetivo, essa comunicação não surte efeito. Ele só causa confusão, culpa e dependência quando existe a ameaça subjetiva de retirada afetiva.

Outro aspecto importante do duplo-vínculo é o fato dele ser sempre bilateral. Ele só funciona quando o comunicador e o comunicado mutuamente entram num jogo. Portanto, a única forma de evitar o duplo-vínculo é uma das duas pessoas da relação não praticar o seu. Na Somaterapia são estudados duplos vínculos recebidos por uma pessoa que a deixaram confusa e dependente em relação a outras. E, sobretudo, os duplos vínculos que ela aplica sobre as pessoas que ama e com as quais se relaciona, confundindo-as e deixando-as fracas, sob sua dependência. Toda pessoa que foi duplo-vinculada torna-se grande duplo-vinculador. É assim que se opera a cadeia autoritária no plano micro social, na reprodução quase automática dos mecanismos de poder presentes em relações próximas e envolvidas por importantes laços afetivos. São estes jogos sutis de poder, utilizada na comunicação diária, que serão prioritariamente estudados na política do cotidiano.

É comum nos grupos de Somaterapia ser incentivado uma nova maneira de convivência entre as pessoas, em que a sinceridade seja explorada como um viés de comunicação mais direta. Busca-se assim, denunciar o duplo vínculo e seus efeitos, e

combater o mecanismo primário do autoritarismo nas relações interpessoais. O duplo vínculo é uma poderosa arma da dominação social porque acontece no dia-a-dia, na relação amorosa, na relação entre companheiros. Nos laboratórios sociais da Soma, Freire defendia ser possível a compreensão e mesmo a transformação da maneira convencional de se comunicar presente nas interações humanas.

O estudo do duplo vínculo nos alerta que os padrões de comunicação defeituosa impregnados nas famílias, por exemplo, estavam poluídos de culpa e ressentimento. São nas famílias, fundamentalmente, que se operam os mecanismos de docilização dos indivíduos, criando as condições básicas de disciplina e controle, que se estendem nas escolas até ampliarem-se na vida social como um todo. Seguindo a perspectiva proposta por Wilhelm Reich e sua formulação de que a família tradicional burguesa espelha e reproduz o Estado, Freire (2006) diz que:

> "A sujeição ao Estado se obtém por medo de se perder a liberdade, pelo medo da dor e da morte, enquanto a sujeição à família (e, consequentemente, ao Estado) se consegue pela ameaça à perda ou modificação na qualidade do amor. Uma criança, em sua formação, depende muito da segurança e do afeto dos pais. A dupla vinculação acaba por criar (...) uma espécie de dependência patológica, escravizante". (p.166)

O ser humano, sendo ser gregário, necessita de outros para a sua sobrevivência. Ele se constitui na interação social, cultural e afetiva entre outros seres humanos. Portanto, alguma forma de agrupamento humano, como a família precisa existir. Mas, segundo Freire, com uma ética de convivência diferente da que conhecemos. Uma nova família, em que o amor não seja utilizado para dominar e neurotizar, mas apenas para ser vivido e desfrutado.

Por uma psicologia da autonomia

A Somaterapia é um processo explicitamente libertário. Os conceitos e as vertentes teóricas até aqui apresentadas, se articulam em torno da compreensão de que o ato terapêutico deve levar em consideração não apenas o indivíduo isolado, mas também suas relações sociais e as práticas de poder nelas envolvidas. O entendimento sobre a noção de saúde, portanto, caminha junto com a construção de sociabilidades mais livres e mais horizontais, refletindo um modo de vida libertário.

Roberto Freire criou sua terapia anarquista acreditando que o conflito emocional, além de produto das relações autoritárias que começam na família tradicional, é também

a garantia para a manutenção da sociedade hierarquizada. Os mesmos mecanismos de poder que nos afeta e reproduzimos, nos afastam de nossa autorregulação e de nossa unicidade. Sem nos darmos conta, também sacrificam projetos e sonhos individuais para ter melhor aceitação das pessoas e manter a máquina social funcionando. A neurose condena a vida a ser apenas uma peça a mais de uma engrenagem instituída e oficializada: o sistema capitalista.

Parece ser necessária, dessa forma, uma mudança na ética de convivência entre os indivíduos pode quebrar o círculo vicioso das relações baseadas no jogo dominador-dominado. Somos neurotizados para sermos mais facilmente dominados e, o que é mais grave, nos tornamos também agentes neurotizantes das pessoas com quem nos relacionamos. Apoiando-se no anarquismo como pensamento e ação política, a Somaterapia acredita estar construindo em seus espaços grupais, experiências libertárias concretas de convivência social. Para Freire (2006):

> "É chegada a hora de falar de anarquismo, de anarquismo entendido como socialismo libertário, ou seja, chegou o momento de apontarmos os caminhos da Soma para a profilaxia social e política da impotência e da incompetência humana em se libertar como um todo da servidão voluntária". (p. 169)

O anarquismo vem sendo combatido desde o final do século dezenove, tanto pelo capitalismo como pelo marxismo. A principal forma de desqualificação foi associá-lo ao sentido de bagunça, desordem, confusão. Esse sentido pejorativo foi utilizado pelos que acreditava na necessidade de um poder instituído, uma autoridade para governar os homens. O governo seria a garantia de uma sociedade organizada e justa. Mas a história mostra que os governos muitas vezes serviram para manter o privilégio das minorias, produzir guerras e manter o jogo autoritária sobre as pessoas.

A palavra anarquia vem do grego e significa ausência de autoridade ou de governo. Para que o anarquismo aconteça é necessário, ao contrário do que se propaga, que haja a mais alta ordem e disciplina. Para o pensador francês Elisée Reclus (1830-1905), "a anarquia é a máxima expressão da ordem". Porém, esta disciplina nunca deve ser exigida ou mesmo determinada por algum agrupamento de pessoas, sejam partidos, governos ou qualquer forma de organização autoritária. Mas, uma ordem natural, disponível nas pessoas como mais um fenômeno de sua existência.

O anarquismo não tem uma proposta fechada de organização social. Não é um objetivo a ser alcançado como um paraíso libertário, mas, sim, um processo de transformação a ser construído cotidianamente. A prática anarquista em direção à

construção de sociabilidade mais livres se dá no presente, na eliminação do poder autoritário entre as pessoas, no respeito às singularidades e individualidades e na harmonia social autogestiva.

O anarquismo não deseja a posse do poder, mas, sim, a sua destruição, enquanto poder centralizado e hierarquizado, ao mesmo tempo em que haja uma socialização dos poderes. Qualquer mudança na sociedade só é possível se for feita de baixo para cima, nunca ao contrário, imposta por um governo, mesmo que este se autodenomine "socialista". A vivência libertária acontece na construção de uma nova ética nas relações pessoais e sociais, em que a dominação seja substituída pela solidariedade. Isto tem que ser feito não no futuro, quando o autoritarismo acabar, mas, sim, a partir de agora, no dia-a-dia das pessoas.

Desta forma, a Somaterapia utiliza no desenvolvimento de sua prática coletiva as referências libertárias do anarquismo, para mostrar outra possibilidade para as pessoas de relacionarem-se com o mundo de maneira distinta da qual normalmente nos relacionamos. Esse jeito novo é a aposta numa postura de vida autêntica, potente e prazerosa no cotidiano. Cada pessoa precisa buscar aqui e agora seu máximo desenvolvimento individual e maturidade suficiente para tornar-se um ser autônomo, auto-regulado e responsável por sua vida e seus atos. É uma condição de estar no mundo de maneira plena e total.

Na confecção da Somaterapia, Roberto Freire utilizou o anarquismo como uma espécie de "costura", onde as demais correntes teóricas no campo das psicologias pudessem ser organizadas. Ele acreditava que a vida libertária auxiliaria cada pessoa a enfrentar seus processos psicológicos. Para ele (2006):

> "A finalidade social da Soma adquire sua máxima sinceridade quando objetiva claramente aos clientes que seu trabalho visa, fundamentalmente, ajudar as pessoas na libertação de sua originalidade única, de seus potenciais criativos e de sua capacidade para lutar por essa libertação nos planos pessoal e social, por meio do enfrentamento cotidiano contra todas as formas de autoritarismos de pessoas (pelo amor, no acasalamento e na família) e de Estado (pela violência e pelo medo da fome, da dor e da morte). Isso quer dizer que a Soma é uma prática anarquista liberada a serviço de anarquistas aprisionados". (p. 170)

Como já foi mostrado, a prática anarquista e sua crítica ao poder servem de referencial à metodologia da Somaterapia, tanto na forma em que o grupo trabalha

(autogestão), quanto na relação terapeuta-grupo. O somaterapeuta participa diretamente da dinâmica do grupo, se posiciona e recebe dos outros membros críticas e sugestões sobre seu trabalho. Ele participa do processo coordenando o grupo, como um membro do processo autogestivo, que exerce sua função de forma não-autoritária. Desta forma, os demais integrantes podem concordar ou não com as suas ideias. Assim o somaterapeuta é um líder circunstancial atuando de maneira mais horizontal possível. Ele compartilha os seus conhecimentos com o grupo para que os participantes possam, num período predeterminado (um ano a um ano e meio), ser capazes de adquirir autonomia emocional sobre suas vidas, sem desenvolver nenhuma dependência em relação ao processo ou ao grupo.

Ao propor o tema da liberdade como elemento central de sua terapia anarquista, Freire tinha a convicção de estar falando de um processo, onde o grupo é visto como um laboratório e que encontra nos pressupostos anarquistas o ponto de partida desta construção. Visto assim Freire e Brito (1991) afirmam:

> "Assim, pois, a liberdade como um processo não é um mito. Sonhamos com a liberdade individual e coletiva como coisa real, concreta e realizável. Começamos a ser livres nesses sonhos. Porque sem a esperança de poder ser livre, sem já se ter sentido o gosto da liberdade e lutado pelo direito de ser livre, nenhum outro bem, como o amor, a beleza e a paz, nos parece viável". (p.18)

Na dinâmica autogestionária da Somterapia, os membros do grupo experimentam um jeito novo e instigante de conviver e produzir uns com os outros. Esta transformação, experimentada no micro laboratório social dos grupos de Soma, é estendida às relações cotidianas de seus participantes. É assim que se processa a finalidade social da Soma. E é exatamente daí que vem o espírito libertário e lúdico do processo. Todos participam da construção de um espaço (o grupo) e das oportunidades de convivência (a dinâmica autogestiva) para ser o que são, para viver a sua diferença, sem que isso recaia sobre o outro.

Neste sentido, a Soma é pedagogia, auxiliando as pessoas a conhecer seu soma, suas características e sua originalidade única. Em síntese, a Soma se propõe a ser uma pedagogia para a liberdade. Esta proposta de trabalho clara e direta faz com que os participantes que mais aproveitam o grupo sejam os que procuram a Soma para construir novas formas de sociabilidade. A transformação na forma de conduzir a existência busca criar uma vida sem submissão e sem autoritarismo. Este objetivo está atrelado ao

desenvolvimento da criatividade que leve à construção de relações mais livres e justas, em que o ato de viver não se limite apenas a sobreviver. Roberto Freire (1992) chega a afirmar categoricamente sua opção pelo libertarismo, ao afirmar que o mais importante de tudo em seu método é o anarquismo. Ele sempre fez questão de afirmar que a Soma tem um conteúdo político explícito, pois acreditava que era na mudança ideológica que combateriam as neuroses. Para Freire, enquanto uma pessoa continuar sem definir sua ideologia, ela ficará sujeita à ideologia autoritária, burguesa e capitalista.

O funcionamento de um grupo de Soma

A formação de um grupo de Soma

Os grupos realizados como campo de investigação empírica para esta investigação usaram praticamente os mesmos expedientes necessários à formação de um grupo de Somaterapia em qualquer outra situação. Estes grupos formam-se geralmente após uma Oficina de Soma. Estas oficinas normalmente ocorrem em um fim de semana e são compostas por demonstrações práticas dos exercícios, além de aulas teóricas sobre as bases científicas da Soma. Dividida em dois dias, a oficina busca fornecer um panorama sintético do trabalho, informando às pessoas interessadas o material necessário para optar se desejam participar de um grupo. As pessoas que procuram as oficinas são geralmente jovens de diversas idades e profissões, mas com uma identificação comum aos temas da liberdade e da autonomia. Não é necessário nenhum conhecimento prévio para participar das oficinas ou qualquer habilidade física específica.

Ao terminar a oficina, seus participantes são convidados a iniciar um novo grupo, que terá a duração em torno de um ano a um ano e meio[8]. Este grupo permanecerá aberto pelos três primeiros meses, podendo também integrar-se a ele pessoas que não fizeram a oficina. Após este período inicial da formação do grupo, não entra mais pessoas e ele é fechado para que se possa ser desenvolvida a sua dinâmica autogestiva e para seguir seu processo.

Geralmente os grupos têm em torno de 12 a 15 pessoas, podendo variar para mais ou para menos. É comum começar os grupos com um número maior de participantes, pois há uma queda natural ao longo do processo. É importante que o grupo não chegue ao final

[8] A duração de um grupo de Somaterapia varia em função do número de participantes. Grupos maiores, geralmente duram mais, assim como grupos com menor número de pessoas tentem a ter a duração reduzida. Entre o mínimo e o máximo de tempo, estes grupos costumam durar entre 12 e 18 meses.

muito pequeno, já que afetaria a execução dos exercícios e a qualidade de uma dinâmica de grupo diversificada. No próximo capitulo, à despeito do detalhamento dos grupos investigados, falaremos mais sobre as especificidades de cada grupo, suas peculiaridades e características próprias.

As sessões de Soma

O grupo trabalha geralmente em quatro encontros distribuídos ao longo do mês. Cada um deles tem por volta de três horas de duração, totalizando doze horas de trabalho mensal. Na primeira metade de uma sessão de Soma, são realizados *exercícios corporais*. Eles são bastante variados e, além de atuarem reduzindo a tensão crônica da couraça neuromuscular, como já falamos, agem também sobre a agressividade, a afetividade, a criatividade, a sensibilidade, a sensorialidade, a comunicação etc, de acordo com o tipo de exercício utilizado. Existem na Soma em torno de quarenta tipos diferentes de exercícios, com variantes entre si, que são selecionados e distribuídos em cada grupo de acordo com sua dinâmica própria.

Os exercícios têm origem no teatro, em danças e jogos infantis, mas são utilizados com objetivos específicos ao processo do grupo. Elas são jogos lúdicos, onde em sua maioria não se usa a comunicação verbal. Neles, os adultos são levados, através da ludicidade, a comunicar corporalmente suas dificuldades e bloqueios. Tudo o que ela procurou esconder, controlando seus movimentos, expressões e comportamentos, revela-se através de alterações do sistema neurovegetativo (tonturas, sudoreses, desequilíbrios, náuseas) ou através das sensações e percepções que ocorrem durante os exercícios. Estes sinais serão estudados na fase seguinte da sessão.

O segundo momento de uma sessão de Soma é a *leitura do exercício*, onde agora é trabalhada a comunicação verbal. Assim, os participantes do grupo dispõem-se em círculo, sentados no chão, e vão relatando, com a ajuda da memória somática (tudo o que o corpo todo registrou, e não apenas o pensamento), as sensações e percepções captadas durante a fase anterior. Este é o momento de decodificar em palavras o que foi vivenciado corporalmente, onde cada membro do grupo busca conscientizar-se das questões evidenciadas nos exercícios vivenciais. Cada pessoa vai falando o que sentiu, desde dificuldades (medos, lembranças, bloqueios etc.) até descobertas de prazeres, encantamentos e situações novas de vida. Pode-se falar também das percepções observadas nos outros, quando ocorrer algo que possa interessar a estes. Porém, quando isso acontece, não se procura julgá-los ou qualificá-los, mas se faz com o objetivo de facilitar a compreensão sobre seus bloqueios. Assim, a leitura não é a busca da verdade,

mas o exercício da sinceridade, a forma que cada um viu e sentiu, a si e aos outros por meio de feedbacks.

Outra característica da leitura é trabalhar de maneira gestáltica, ou seja, sempre buscando *como* as situações aconteceram em detrimento do *porquê* elas ocorrem. Em vez de interpretá-las, os participantes são estimulados a compreender o funcionamento dos mecanismos emocionais denunciados no exercício. Procura-se descrever as sensações e percepções do presente e não fazer interpretações ligadas ao passado.

O somaterapeuta do grupo, que esteve observando e circunstancialmente intervindo na leitura, posicionando à margem do círculo por não ter participado diretamente do exercício, finaliza o trabalho fazendo o *fechamento da sessão*. Ele deve fazer uma síntese do material trazido pelo grupo em função do exercício. Analisa suas causas psicológicas e sócio-políticas, e prenuncia como são vistas pela ideologia libertária e pela prática da Soma. O grupo recebe, então, material organizado que deverá auxiliá-lo no entendimento e na compreensão dos mecanismos atuais de seu processo. Encerra-se aí uma sessão de Somaterapia, e como foi mostrado, apresenta estas três etapas: exercício, leitura e fechamento.

Nos quatro encontros mensais, os temas neles trabalhados buscam uma correlação entre si. Ao longo do processo, estas várias sessões irão fornecendo peças de um "quebra-cabeça", que cada membro do grupo vai montando e servindo para lhe mostrar as características e conflitos sociais ali vividos. Estas informações auxiliam cada participante a ter uma melhor clareza de seu funcionamento emocional-psicológico, social e político.

A dinâmica de grupo autogestiva e os grupões

Além dos encontros com o somaterapeuta, onde são realizados os exercícios e seus debates, o grupo encontra-se uma vez por mês, numa reunião sem a presença do terapeuta chamada *grupão*. Nos grupões, os participantes discutem o próprio processo, o trabalho do grupo e a convivência entre os membros, além de aprofundar estudos científicos correlatos à Soma. Esses encontros são fundamentais para a ideologia e a prática do processo, sobretudo porque neles se desenvolvem a parte mais substancial da noção de autogestão da Soma: o aprendizado de uma nova forma de produção social, baseado principalmente na sinceridade e na solidariedade anarquistas. A autogestão como meio de produção tipicamente libertário, auxilia o processo do grupo e construir uma relação social mais horizontal, desenvolvida coletivamente. Como falamos no início deste

trabalho, apesar de ter surgido nas fábricas, a noção de autogestão pode ser estendida para todas as áreas da vida social. Assim, pode-se falar em amor autogestivo, educação autogestiva, convivência autogestiva, onde as decisões e rumos que envolvem as pessoas nestas socializações são decididas por elas próprias. Sobre a importância dos grupões para a prática libertária da Soma, Freire afirma (1991):

> "Os grupões atuam no sentido de fortalecer a unidade e a autonomia do grupo, de modo que possam também favorecer o desenvolvimento de uma atitude crítica e construtiva do grupo em relação ao terapeuta e ao grupo. (...). Outra utilidade importante dos grupões é seu poder de conscientização de que a terapia se faz de modo circular, um terapeutizando o outro, cada um terapeutizando o grupo e o grupo terapeutizando cada um e todos ao mesmo tempo. Para se compreender bem isso, é preciso não esquecer que na Soma o terapeuta é, humanamente, um membro do grupo e, tecnicamente, apenas um assessor". (p. 81)

A Somaterapia adota a autogestão como princípio básico de produção de seu processo. Todos participam, contribuindo e recebendo apoio uns dos outros. O somaterapeuta serve, neste caso, apenas como um catalisador, fomentando e apoiando o desenvolvimento da dinâmica de grupo. Na prática autogestiva, o grupo é levado a experimentar um relacionamento social completamente novo, sem a presença de autoritarismo e de centralismo. Isto funciona por meio das lideranças emergentes. Elas exercem papéis de coordenação do grupo de forma rotativa e descartável, impedindo qualquer liderança fixa. Desta forma, todos são responsáveis pela organização prática do trabalho. No grupão, também são aprofundadas as relações entre os membros participantes, solucionados impasses e conflitos, sempre através do uso da sinceridade.

As características dos grupões são vastas e variadas, dependendo de como cada grupo apresenta sua própria dinâmica, porém estes encontros geralmente possuem forte poder terapêutico. Na construção da dinâmica de grupo, vivificada nos grupões, costumam surgir saldos de nossa formação autoritária como a submissão, o oportunismo, a apatia, a dominação etc. Eles são avaliados criticamente na dinâmica e o grupo toma decisões por consenso. Esta perspectiva de produção libertária busca combater as sutis formas de poder, presentes, por exemplo, no autoritarismo da maioria ter mais poder sobre a minoria, por isso se chega à decisão sem voto. Através da ação libertária, as decisões do grupo são tomadas sempre levando em conta os direitos e objetivos de todos, aceitando e respeitando as diferenças para se chegar à unidade na diversidade. O impasse, nas

decisões, só ocorrerá se houver no grupo alguma vontade autoritária. Assim, a dinâmica de grupo numa perspectiva autogestionária, como o próprio nome indica, o trabalho terapêutico é desenvolvido e liderado por todos que pertencem ao grupo.

A figura do somaterapeuta como líder circunstancial deixa de existir quando a terapia acaba. Ele é uma pessoa que detém conhecimento e vivência suficientes e necessários, capazes de facilitar o desenvolvimento de outras. O somaterapeuta, como qualquer outra pessoa, também é suscetível à neurose, uma vez que vive na mesma sociedade neurotizante. A Soma elimina a imagem mitificada que geralmente se faz em torno do terapeuta. O somaterapeuta também deve se colocar, e deve ser foco e alvo de críticas como qualquer outro participante do grupo.

As sessões de Soma são realizadas geralmente em salões. São salas de dança, de ginástica ou de esportes que o grupo se reúne para realizar as sessões de terapia. No próximo capítulo, quando descreverei as experiências com os grupos investigados nos três diferentes países, apresento detalhadamente a descrição dos espaços que foram utilizados para realizar os grupos de Soma em questão.

Para se aproximar mais dos objetivos libertários que a Soma defende, realizamos vivências de campo, chamadas de *Maratonas de Campo.* Durante um fim de semana, o grupo convive, produz e faz terapia em contato direto com a natureza. Os grupos que funcionam no Brasil fazem suas maratonas na região de Visconde de Mauá, no Rio de Janeiro. Para os grupos realizados na Europa, trabalhamos em regiões rurais que ofereçam características propícias para estes trabalhos. Contato com rios, cachoeiras, trabalhos com argila, passeios pela mata etc. são utilizados de maneira terapêutica. São realizadas três maratonas de campo, que ocorrem durante o período dos exercícios e quando acaba a terapia. Elas servem também como uma importante experiência autogestiva do grupo, uma vez que são avaliados os processos de organização coletiva na viajem, hospedagem e convivência social.

As cadeiras quentes e o encerramento do processo

Trabalhamos com uma média de quarenta exercícios terapêuticos durante o processo do grupo. Em média, no sexto mês realizamos a primeira maratona de campo e no décimo mês a segunda. Quando acaba esta fase dos exercícios na Soma, inicia-se a fase final da terapia chamada c*adeira quente*. Este é o momento de organizar o material terapêutico dos membros do grupo de Soma. A esta altura, o grupo já atingiu o claro entendimento da prática da dinâmica de grupo numa perspectiva autogestiva. Também já

se criaram laços e vínculos de cumplicidade, respeito mútuo e confiança entre os membros do grupo, assim como a percepção de como cada um opera neste micro laboratório social. Na cadeira quente, cada sessão de três horas é dedicada a apenas um participante do grupo, com o intuito de reunir os principais elementos que representou a passagem desta pessoa neste grupo.

A cadeira quente é uma criação original da Soma. Ela surgiu bem depois que Freire começou a nomear seu trabalho de Soma, quando percebeu ser incompleto o término da terapia após o final dos exercícios. Então, imaginou algo semelhante ao jeito como trabalhava Frederick Perls no estudo dos sonhos de seus clientes na Gestalt-terapia, através da chamada "hot-seat". Sobre a criação das cadeiras quentes, Freire (1991) afirma:

> "Anteriormente, eu fazia os fechamentos do trabalho, depois de superada terapeuticamente a fase de crise do grupo, fazendo longos discursos sobre a terapia de cada um e sobre o processo terapêutico do grupo. Eu sentia esse tipo de fechamento muito tedioso, difícil e de efeito terapêutico insuficiente. Ele incomodava-me, sobretudo, porque era um processo que, embora, ativo dentro de mim, atingia os outros de modo passivo, apenas pela escuta. Isso me parecia muito pouco eficiente, muito pouco somático também". (p. 130)

Apoiando apenas na disposição cênica do trabalho gestáltico, a cadeira quente da Soma é bem distinta, não trabalha na análise dos sonhos e divide-se em quatro etapas: *indução*, *afirmações*, *perguntas* e *fechamento*. O "cadeirado" senta-se ao lado do terapeuta, ambos posicionados em frente ao grupo. Durante as três horas em que se desenvolve a sua cadeira quente, são apresentadas pelo terapeuta e pelos membros do grupo todas as impressões colhidas ao seu respeito em mais de um ano de convivência.

A cadeira quente é um momento privilegiado na autogestão do grupo, em que o terapeuta e os clientes trabalham juntos, no sentido de proporcionar a cada um, o entendimento dos fatores psicológicos, sociais e políticos que inibem a expressão de sua originalidade única. Nas quatro etapas que compõem a cadeira quente, o terapeuta e todos os membros do grupo trabalham a fim de proporcionar o maior número possível de informações ao cadeirado. Não se trata de um julgamento, muito menos de um conjunto de conselhos que o outro irá seguir, mas sim da reunião dos elementos e características da passagem desta pessoa no grupo.

Trabalho realizado com bastante cuidado e carinho, as cadeiras quentes representam o período mais gratificante da Soma, assim como o mais belo e encantador. Apenas quem passa por sua cadeira quente e dos demais membros do grupo terá

condições de compreender e absorver os ganhos da Soma em sua totalidade. Mais adiante, buscarei abordar o sentido de parrésia elaborado por Michel Foucault com as cadeiras quentes, mostrando como o exercício da sinceridade é um ato de coragem, franqueza e ousadia para falar ao outro.

Depois de realizadas as cadeiras quentes de todos os participantes, chega a vez do terapeuta. Eles também recebem do grupo as informações colhidas sobre seu comportamento durante o desenvolvimento da terapia. Concluída a última cadeira quente, realizamos mais uma maratona de campo e assim termina o processo da Soma. Geralmente um ano após o fim do grupo, ele volta a se reunir com o terapeuta para uma avaliação de como está a vida de cada ex-participante. Este encontro chama-se *Chão Quente*, e são realizados tantos quantos forem de interesse e necessidade do grupo.

Desenvolvimento do Processo Terapêutico

A Soma se constitui como um processo terapêutico breve, que não costuma passar de dezoito meses. Essa é uma condição defendida por Freire para evitar a formação de qualquer tipo de dependência à terapia ou ao terapeuta. O objetivo da Soma é oferecer um processo curto, que se conclua como um todo e que auxilie as pessoas na construção se sua autonomia.

Visto assim como um todo e dividido apenas para efeito didático, o processo da Soma compreende as seguintes etapas: introdução pedagógica, socialização, dinâmica, resistência, crise, superação da crise e cadeira quente. Em todas essas etapas, o efeito diagnóstico anda junto e simultâneo ao terapêutico. A percepção e a conscientização dos bloqueios que geram a neurose já são, em si, uma atitude de mudança, um ato terapêutico. E toda transformação de vida abre novas oportunidades diagnósticas e terapêuticas. É, portanto, um mecanismo dinâmico e cíclico, não podendo as partes existir e funcionarem sem as outras. O que nos interessa é que os clientes possam transformar conscientizações em ações conscientes sobre os mecanismos que bloqueiam suas vidas.

Na introdução pedagógica, logo no início do grupo, oferecemos ao cliente todas as informações teóricas e vivenciais necessárias ao entendimento ideológico e terapêutico da Soma. Mostramos como os sintomas neuróticos são decorrentes de bloqueios externos à expressão livre da originalidade única das pessoas. Entendendo isso, os participantes do grupo sabem que o nosso trabalho estará voltado para as causas sociais e políticas que geram os sintomas e não a eles diretamente. Esta etapa ocorre nos primeiros três meses do grupo, onde ainda é possível entrar pessoas que irão compor o processo.

A Soma é uma terapia basicamente lúdica socializante. Os exercícios utilizados nas primeiras sessões do grupo já facilitam esta socialização. Os participantes são estimulados pelo terapeuta a conhecer um tipo de relacionamento menos hierarquizado, baseado na autogestão. O desafio de participar de uma interação diferente, mais sincera e direta torna visíveis as dificuldades de cada um para viver sua originalidade e para conviver com as diferenças. A socialização é o início de um processo de mudança, através da construção de novas relações sociais libertárias, para a retirada dos saldos da formação autoritária dos clientes.

A dinâmica de grupo começa a se formar quando já existe um vínculo afetivo e político entre os membros. Ela estabelece um estado de colaboração, de cooperação e de cumplicidade nas relações e projetos entre os participantes do grupo. Sempre produto de ideologia e objetivos comuns e respeitando-se as diferenças individuais, uma boa dinâmica permite que cada pessoa exerça, da forma mais completa possível, seus potenciais criativos e produtivos. Baseado nas ideias do anarquismo, o trabalho coletivo tem mais força e qualidade que o somatório dos trabalhos individuais. É na dinâmica de grupo que efetivamente irá se processar a terapia, tanto no plano pessoal (autoconhecimento) quanto no plano social (novas estratégias de convivência).

É no conflito existente entre a perda das defesas e dos valores que caracterizam a neurose e a possibilidade de mudança para uma nova forma de ser e conviver que costuma surgir a *resistência* à terapia. Ela é um mecanismo inconsciente de luta contra o processo terapêutico, no qual o cliente contradiz a intenção e vontade conscientes em provocar transformações em sua vida. Superar as resistências significa enfrentar os medos que bloqueiam e impedem os necessários enfrentamentos na terapia e na vida social.

Podemos distinguir do ponto de vista psicológico a existência de dois tipos de medos. O primeiro podemos aqui chamar de medo real ou biológico, aquele responsável por nossa sobrevivência, uma vez que necessitamos dele para nos proteger de uma situação real e ameaçadora à nossa sobrevivência enquanto seres vivos. O instinto de sobrevivência nos permite perceber quando algo está pondo nossa garantia de vida em jogo, nos alertando com o medo para que possamos tomar uma atitude. Este “sinal vermelho” é fundamental e imprescindível para a espécie humana, não podendo qualquer indivíduo se afastar dele. O segundo tipo de medo é de ordem neurótica e fantasiosa, do qual nossas resistências se aderem. Nesta situação, o medo é produzido desde o início de nossa infância e caracteriza-se por seu aspecto fantasioso e catastrófico, e geralmente associado a um mecanismo político de controle e repressão. É o chamado medo do medo,

aquele que antecipa qualquer ação antes mesma da pessoa tentar executá-la. É sobre este tipo de medo que a sociedade está cada vez mais amparada, tornando a própria existência humana mergulhada numa série de temores para além da realidade. Além deste tipo de medo manifestar-se em função das transformações que a terapia produz, também podem ocorrem em situações de vida onde a pessoa sinta-se ameaçada e/ou exposta.

Uma pessoa em estado neurótico, por mais que sofra por sua condição, consegue moldar-se e buscar um jeito de sobreviver. Sair desse esquema leva à vivência do novo, à experiência do risco no lugar da segurança das antigas defesas. É aí que ocorre, por medo da mudança, a resistência. Ela se manifesta por meio de atitudes bastante variadas, desde reações neurovegetativas, quando a couraça é mobilizada e apresenta seus sintomas, até rejeição ao grupo, à terapia ou ao terapeuta.

Vencer a resistência é fundamental para acabar com a neurose e vai depender da eficiência do processo terapêutico para se chegar a isso da melhor forma. A luta que se estabelece entre terapia e a resistência à terapia acabam levando o grupo e cada um de seus membros à *crise*. Ao contrário do sentido normalmente usado para definir a palavra crise, para nós, ela representa algo positivo, favorável. É através dela que encaramos os obstáculos e impedimentos para a vida e achamos as possibilidades de solução para vencê-los. A superação da crise representa o "ponto de viragem" terapêutica, onde é possível fazer a passagem da conscientização e do diagnóstico para a ação consciente, levando a resultados significativos na terapia. O participante pode começar a entender e dominar a sua neurose, deslocando a ação do plano psicológico para o ideológico. Esta conscientização é fundamental para a maturidade necessária ao grupo no trabalho da cadeira quente.

A arte-luta da capoeira angola

Procurando ampliar a ação bioenergética durante o processo terapêutico, no início da década de 1990 foi introduzida definitivamente a prática da capoeira angola à Soma. Isso ocorreu quando foi constatada a importância de um trabalho corporal mais constante e eficaz para ajudar na descronificação da couraça muscular e na economia energética necessária para enfrentar os conflitos neuróticos.

Entre as modalidades corporais que disponíveis, a capoeira se mostrou a mais instigante e completa, além de ser algo ligado às raízes históricas do Brasil. Roberto Freire chegou a pesquisar outras modalidades de trabalhos corporais, como o *tai chi chuan*, a natação, a dança afro etc, que produzem efeitos semelhantes na descronificação da

couraça. Mas nenhuma delas é tão rápida e eficiente como a capoeira angola na mobilização da bioenergia e na disposição para a luta, fator imprescindível no processo de construção da liberdade.

Os resultados dos exercícios bioenergéticos são apenas provisórios na luta permanente que travamos contra os efeitos causados pelo autoritarismo sobre a subjetividade das pessoas. Eles diminuem a tensão da musculatura, mas não são suficientes nem garantem a manutenção da couraça descronificada. Agindo como um forte trabalho neuromuscular, a capoeira mobiliza praticamente todos os músculos do corpo, liberando a energia estagnada e auxiliando no restabelecimento da circulação livre da energia vital.

Em seu trabalho clínico, Wilhelm Reich fez uma importante descoberta quando localizou sete regiões do corpo onde se formam as tensões musculares, os chamados anéis ou segmentos de couraça. São elas: a couraça *ocular*, a *oral*, a *cervical*, a *torácica*, a *diafragmática*, a *abdominal* e a *pélvica*. Os movimentos da capoeira, com sua ginga e golpes de defesa e ataque, atuam sobre praticamente todos esses anéis de couraça simultaneamente. Desde a couraça pélvica, a "cintura presa", até a couraça ocular, a testa "franzida", tudo está em constante atividade neuromuscular, distendendo-se e contraindo-se, realizando um movimento constante em todo o corpo.

A Somaterapia trabalha apenas com a capoeira angola, também conhecida como capoeira-mãe, numa alusão à sua história e importância. Desenvolvida no período da escravidão do Brasil colonial, a capoeira era praticada dentro das senzalas ou nas matas, onde o negro disfarçava sua luta em dança, rituais e brincadeiras. Ali, o escravo preparava-se para enfrentar a violência e tirania da escravidão, uma normalidade instituída e perpetuada por séculos no país.

É comum grande parte das pessoas apenas conhecerem variações atuais da capoeira angola, com a capoeira regional ou até mesmo o que alguns definem como capoeira contemporânea. Essas variações aconteceram a partir da década de 1930, quando um capoeirista baiano chamado Mestre Bimba[9] (1990-1974) criou a Luta Regional

[9] Manoel dos Reis Machado, mais conhecido como Mestre Bimba foi um baiano e importante capoeirista, criador da Luta Regional Baiana, mais tarde chamada de capoeira regional. Ao perceber que a capoeira estava perdendo seu valor cultural e enfraquecendo enquanto luta, Mestre Bimba misturou elementos da capoeira tradicional com o batuque (luta do nordeste brasileiro extinta com o passar do tempo) criando assim um novo estilo de luta com praticidade na vida. Composta por movimentos mais rápidos e agressivos, não demorou à conquistar todas as classes

Baiana, que depois ficou conhecida como capoeira regional. Fruto da mistura com outras lutas, a própria capoeira regional vem sofrendo modificações, tornando-se mais competitiva e violenta.

Já a capoeira angola busca preservar as tradições e rituais do passado. As mandingas e dissimulações caracterizaram sua estratégia de luta, pois como era uma prática proibida durante muitos anos, necessitava "disfarçar" seus elementos de enfrentamento em passos de dança, jogos e rituais religiosos. Considerado guardião da capoeira angola, o Mestre Pastinha[10] (1889-1981) costumava lembrar-se da inscrição em um quadro afixado em sua academia: "Capoeira Angola, mandinga de escravo em ânsia de liberdade. Seu princípio não tem método e seu fim é inconcebível ao mais sábio capoeirista. Capoeira é amorosa, não é perversa. É um hábito cortês que criamos dentro de nós, uma coisa vagabunda."

A capoeira angola caracteriza-se por movimentos mais lentos e rasteiros, que ativam um número maior de músculos, produzindo uma massagem mais eficiente do ponto de vista neuromuscular. Além disso, ela proporciona maior conscientização do movimento, importante fator para a percepção corporal. O jogo da capoeira deve buscar estabelecer um diálogo, numa comunicação harmônica entre os corpos dos capoeiristas.

A história da capoeira angola é outro importante fator para sua adoção como instrumento terapêutico por parte da Soma. Ambas surgiram como métodos de libertação de situações opressivas, onde as limitações a liberdade eram encaradas como algo natural. Os negros inventaram a capoeira como forma de resistência à escravidão imposta pelos brancos no Brasil, transformando seus corpos em arma de luta. Durante o período da ditadura militar, a Soma foi criada como instrumento de conscientização e luta pela dignidade e liberdade.

---

da sociedade, tirando assim a capoeira da marginalidade. Foi um exímio lutador e participante de lutas livres, onde trazia sua nova modalidade de capoeira como elemento original em suas lutas.

[10] Vicente Joaquim Ferreira Pastinha ou apenas Mestre Pastinha é considerado o guardião da capoeira angola, responsável pela preservação dos rituais e valores da arte-luta afro-descendente. Passou a adotar a terminologia "angola" para diferenciar da recém criada capoeira regional, mantendo com isso, os as tradições do passado. Vicente Ferreira Pastinha morreu no ano de 1981, completamente cego, não deixava seus discípulos. Roberto Freire, no final da década de 1960, realizou para a Revista Realidade uma entrevista que viria a ser o ponto de partida para utilizar a capoeira angola em sua futura criação, a Somaterapia.

A luta é elemento básico para o enfrentamento dos mecanismos de poder que atuam e tentam impedir a autorregulação e a liberdade de ser. Podemos observar que a disposição de luta numa roda de capoeira angola está relacionada às nossas atitudes de luta na vida. Desta forma, a roda de capoeira é um treino e um diagnóstico de como estamos lutando e de como estamos demonstrando nossos enfrentamentos no meio social. Como já vimos, nosso esquema corporal é um reflexo direto de nova vida emocional e vice-versa.

O filósofo francês Camille Dumoulié no artigo intitulado *A capoeira, uma filosofia do corpo,* estabelece uma curiosa relação entre a capoeira, a arte e a capacidade de resistir presente em sua prática, quando afirma:

> "Eis o que torna imediatamente sensível o que há de paradoxal na resistência da capoeira, como em toda arte verdadeira. Nunca são a obra de arte nem o jogador que se opõem ou resistem à uma força: inversamente, é uma certa ordem do mundo ou uma estrutura social dada que, como o rochedo, constitui uma força de resistência contra a corrente da vida. O artista e o capoeirista lutam contra essas barreiras inventando gestos e atirando forças que restauram a continuidade do vivo, de tal maneira que passam a criar linhas de fuga que são linhas de vida e expressões estéticas da potência". (DUMOULIÉ, s/d)

A utilização da capoeira angola como instrumento de luta e resistência é uma aposta em seu potencial libertário. Mais que apenas uma prática corporal, buscamos aqui destacar a capacidade que a capoeira pode trazer em estimular o enfrentamento e a ação diante dos mecanismos de poder na atualidade. Neste sentido, procuramos articular sua história, sua prática e seu aprendizado às análises elaboradas por Wilhelm Reich (2001) ao implicar o corpo na Psicologia, assim como ao valorizar o estudo dos fenômenos políticos sobre os processos emocionais.

Assim, se uma pessoa mostra no seu cotidiano atitudes de submissão, seu corpo tende a demonstrar isso através de sua postura. Assim como uma pessoa autoritária, desconfiada, arrogante etc. Então, ao prepararmos o nosso corpo para a luta, estamos atuando também sobre as nossas emoções, adquirindo coragem e confiança na realização de nossos objetivos. É dessa maneira que a capoeira angola também atua sobre a couraça somática, facilitando o processo de mudança ideológica. Durante o processo de um grupo, a intenção não é formar capoeiristas, isso vai depender do prazer individual e das

habilidades de cada um. O que se propõe apenas é que os participantes adquiram um mínimo de capacidade para a luta que os auxilie nas transformações de vida.

É também com a capoeira angola que a Somaterapia pretende atuar sobre a agressividade. Como já foi apresentado anteriormente, há uma clara distinção entre agressividade e violência. Para a Soma, ser agressivo faz parte do ato de viver. A vida é um constante ato de escolha, de opção, e usar a agressividade de forma natural e equilibrada significa buscar o que queremos e/ou necessitamos. Cada vez que abrimos mão da realização dos nossos desejos, estamos bloqueando nossos impulsos, que mais tarde poderão se transformar em atitudes de compulsão violenta.

Mesmo quando termina um grupo de Soma, é incentivado que seus membros continuem praticando a capoeira angola como instrumento terapêutico. Ela é uma atividade autônoma de manutenção da saúde para quem a pratica. Depois de vencidas as dificuldades iniciais, como o sedentarismo e o medo do risco, a capoeira acaba virando sinônimo de prazer.

Os cantos, o toque dos instrumentos musicais, a picardia, os movimentos corporais, o próprio jogo, tudo na capoeira tem um aspecto lúdico. Por isso não se *luta* capoeira, *joga-se* capoeira. Ela é um jogo, em que a malícia e a habilidade determinarão a estratégia. Na roda, joga-se com todo o corpo, onde os movimentos buscam ser harmônicos e comunicativos. As pessoas que praticam a capoeira são envolvidas de uma forma que a emoção, a razão e o físico integram-se plenamente. Mais do que uma simples dança ou luta, a capoeira angola é um estilo de vida, uma maneira de encarar o ato de viver.

Como afirmamos, são realizadas quatro sessões de terapia mensais. Geralmente, uma é destinada à prática da capoeira angola. Nela, após exercícios de aquecimento próprios, realiza-se a *roda de capoeira*, na qual, como nos outros exercícios de Soma, surgem novas questões que despertam a percepção dos membros. Da mesma forma que nas outras sessões, é feita a leitura e suas devidas problematizações e por fim, o fechamento. Nesse caso, a capoeira angola serve como referencial, tanto para estudo bioenergético quanto de capacitação para luta.

A capoeira angola, como já foi dito, é parte fundamental da Soma. Porém, o trabalho realizado nas sessões de terapia é insuficiente para desenvolver os potenciais de quem a pratica. Por isso, é solicitada ao grupo a prática da capoeira em paralelo as sessões de terapia. Recomendamos duas vezes por semana a sua prática, quantidade suficiente para qualquer pessoa se qualificar devidamente e obter dela seus benefícios. Os exercícios

de capoeira angola realizados nas sessões são todos orientados pelo terapeuta e/ou seus assistentes. No caso dos treinos, dependendo da disponibilidade do somaterapeuta, este também poderá oferecer as aulas, ou deve ser contratado pelos participantes dos grupos um capoeirista experiente que possa ensinar o jogo da capoeira angola de forma mais adequada e completa.