

NOSSOS CORPOS CONSCIENTES MUDAM NOSSAS MENTES.

A autoeducação corporal como promotor de resiliência.

Gabriele de Medeiros Valente

Pós-graduação em Corpo, Diferenças e Educação.

Faculdade Angel Vianna (FAV)

valentefeliz@gmail.com

Eixo: Educação



Rio de Janeiro

2013

RESUMO

O presente artigo é um resumo da monografia de conclusão do curso de pós-graduação: Corpo, Diferenças e Educação da Faculdade Angel Vianna e visa introduzir o conceito de autoeducação corporal: a educação sobre a reorganização do nosso corpo através do movimento, o estudo sobre a nossa casa-corpo: como organizar, limpar e cuidar dela. E baseado nesta abordagem, associar o estudo de caso de Olavo Fabrício, 55 anos, portador de paralisia cerebral, que há 30 anos faz um trabalho de autoeducação corporal, onde fica evidente a aproximação da relação entre este conceito e o de resiliência, enfatizando a importância da promoção da mesma junto às políticas públicas com o fim de criarmos uma sociedade mais feliz.

Nossas principais referências são as obras de Angel Vianna e Moshe Feldenkrais no âmbito da autoeducação corporal e, no campo da investigação sobre a resiliência, nos inspiramos na obra “RESILIÊNCIA, descobrindo as próprias fortalezas de Aldo Melillo e colaboradores.

Palavras chaves: autoeducação corporal, resiliência

“Tudo está no ar. Se você tem percepção, se você está aberto para ver, você vê, você pega. As coisas acontecem.”

Angel Vianna

AUTOEDUCAÇÃO CORPORAL, O ESTUDO SOBRE NOSSA CASA-CORPO: COMO ORGANIZAR, LIMPAR E CUIDAR DELA.

Moshe Feldenkrais, grande mestre no campo do trabalho **corporal** com pessoas portadoras de necessidades **especiais**, um dos pioneiros dentro do campo da educação somática¹ mundial, **nos ensina** em seu livro: “Consciência pelo Movimento”, que atuamos no mundo de acordo com a nossa autoimagem, ou seja, somos condicionados e governados a agir, segundo **três fatores**: nossa hereditariedade, educação e auto-educação. **Ou seja**, a maneira como você responde a tudo, todos os dias define quem você é, o que você pensa e como você age, normalmente, seguindo padrões corporais e mentais que são automatizados e repetidos diariamente devido a nossa educação.

“ A Educação estabelece um padrão de conceitos e reações comuns a uma **sociedade específica**”, isto é, o lugar onde você nasceu diz quem você é, lhe dá identidade, lhe torna cidadão pertencente a um lugar, a um espaço, a um território específico do globo terrestre.

Somos iguais, mas muito diferentes, pois somos resultados de diferentes experiências, para formarmos nossa autoimagem.

Se pararmos por alguns minutos, no horário do almoço, em um semáforo, no centro do Rio de Janeiro, o que mais vamos enxergar são **corpos dominados**

¹ adj. Relativo ao corpo, ao soma (por opos. ao psíquico): afecção somática. Dicionário Aurélio.

pelos caos, corpos que vão se afastando das sutis percepções de prazer e dor e se acostumam a viver com ombros para frente, pés virados para fora, quadris tortos, cheios de artrites e bursites, corpos caóticos corporalmente. Corpos que não estão à vontade, que não estão em casa, que não são agradáveis de habitar. E o pior é que as pessoas não estão conscientes disso, os corpos caóticos.

Feldenkrais e Angel Vianna buscam essa consciência através do movimento, enfatizando a integração corpo-mente. Os dois defendem que os padrões corporais automatizados podem ser alterados, quando entendemos como eles funcionam e operam.

Feldenkrais nos mostra que nossa ação consciente depende de quatro componentes: movimento, sensação, sentimento e pensamento. Afirma que somente quando os quatro estão atuando simultaneamente é que estamos realmente vivenciando a nossa individualidade, habitando corpos conscientes e não-caóticos.

E, para isso, a maneira como respondemos aos estímulos externos e internos é que tem que ser transformada e melhorada. E é a autoeducação corporal que nos possibilita esse “despertar, criando e recriando padrões corporais”.

“A educação determina amplamente a direção de nossa autoeducação, que é o elemento mais ativo no nosso desenvolvimento, e socialmente de uso mais frequente que os elementos de origem biológica. Nossa autoeducação influencia o modo pelo qual a educação externa é adquirida...somente a autoeducação está em alguma medida em nossas mãos.”(FELDENKRAIS, 1977. p. 19 e 20)

Por concordarmos com suas ideias em relação à autoeducação, onde o autor afirma que essa “é a força ativa da individualidade e leva a diferença herdada para o campo da ação”, decidimos nos apropriar do termo para

denominar a educação sobre a reorganização do nosso corpo através do movimento de: autoeducação corporal, o estudo sobre a nossa casa-corpo: como organizar, limpar e cuidar dela.

Dois exemplos claros dessa autoeducação corporal são: a consciência corporal pelo movimento de Angel Vianna e o método de consciência corporal pelo movimento, de Moshe Feldenkrais. Os dois nos ensinam sobre como reaprender a perceber nossa casa-corpo, como nos comunicarmos através do corpo, reorganizando-o através do movimento, colocando-o em ordem, tirando o caos e os estresses nele localizados.

A conquista de uma boa postura, não é uma coisa que acontece da noite para o dia, é um trabalho árduo, diário que requer muita força de vontade e paciência. Onde pequenas conquistas representam grandes avanços. E através da autoeducação corporal, podemos ter autonomia para escolher qual é o tipo de relação que queremos ter com o nosso próprio corpo. Podemos escolher fazer um bom uso dele, através de gestos conscientes e organizados, possibilitando a eliminação de tensões, estresses, e do caos que estão ali presentes, ou podemos escolher fazer um mau uso dele, escolhendo o caos corporal, fazendo gestos desorganizados, ou nos entregando à inércia.

Ensinar sobre a importância do corpo, sobre essa nossa casa-corpo que habitamos desde o momento em que nascemos e, muitas vezes, chegamos à velhice sem nunca realmente tê-la habitado de verdade é o grande objetivo deste estudo.

“A boa educação, aliás, cuida para que a gente fique bem quietinho – não fale alto, não gesticule, use o menor espaço disponível, de preferência não respire, será para nós essa boa educação?”

Esquecemos de suspirar e respirar fundo, o que afrouxaria muito a tensão do diafragma, de gemer baixinho na hora do cansaço – e como alivia o cansaço, gemer baixinho! -, de mexer os dedinhos do pé ou massageá-los com as mãos, quando estiverem doloridos ao fim do dia. E nunca, nunca mais sentamos ou deitamos no chão, este parceiro tão amigo, tão sólido, este apoio tão concreto desde nossos primeiros passos.

Entretanto, são esses pequenos atos de “higiene” corporal que melhoram a percepção de nós mesmos, a nossa propriocepção. São percepções sutis mas importantes, porque regulam as condições gerais de nosso corpo - carga, pressão, temperatura, volume, funcionamento – e porque alimenta a nossa autoimagem, a imagem que temos de nós mesmos. Quanto mais detalhada (e mais simpática) for a imagem que nosso cérebro forma a nosso respeito, maior a agilidade para tomar decisões, maior autoestima. Resultado: indivíduos mais livres e felizes.”(CASTILHO & VIANNA, Jacyan e Angel. Percebendo o corpo. p. 19 e 20)

Que boa educação é essa que precisamos? O que realmente precisamos aprender? Precisamos aprender a entrar em contato com os aspectos mais sutis da relação com essa casa-corpo, que nesse mundo tão acelerado de hoje, o tempo parece não ser suficiente para mais nada, a comida já virou “fast” e o relógio já é o melhor amigo, as pessoas não habitam mais seus próprios corpos, não sabem mais coisas simples sobre ele, como: tomar conta, cuidar, organizar, valorizar e principalmente, como estar “presente” e consciente nele a todo momento . Hábitos e atitudes tão simples, mas tão difíceis de mudar. Feldenkrais afirma que “Quanto mais simples uma ação, mais demorado é o seu desenvolvimento”, mas não desista, mova-se, pois a vida é movimento.

“... ou alguém tem dúvida? Onde não há movimento, não há vida. Não há pulsação, não há fluxo, não há processos se construindo e se desconstruindo continuamente. É preciso pôr óleo nessas dobradiças de vez em quando, para restituir-lhes a flexibilidade. Não, não é preciso tomar injeções de lubrificantes. Basta mover-se.” (CASTILHO & VIANNA, Jacyan e Angel. Percebendo o corpo. P. 21)

MOVER-SE PARA APRENDER A PERCEBER

“Então...o corpo cria. Cria a si mesmo, quando refaz suas estruturas, quando se modifica, quando metaboliza alimentos”. O corpo (re)cria o seu próprio movimento a todo momento. E Feldenkrais, assim como Angel Vianna afirma sempre em suas aulas, defende: “A correção dos movimentos é o melhor meio de nos auto-aperfeiçoarmos, **pois o movimento é a base da consciência**”, enquanto o corpo não aprendeu, nós não aprendemos de verdade. O estudioso de educação Edgar Dale nos afirma isso de uma maneira clara, quando nos mostra que as pessoas memorizam apenas 10% do que leem , 20% do que discutem e 90% do que vivenciam, ou seja, as pessoas aprendem mais quando se movimentam com o corpo todo, conscientes de si mesmas e dos seus próprios encaixes corporais. Pois o corpo tem uma posição anatômica, posição de equilíbrio e relaxamento, onde sempre que nos movimentamos, tendemos a voltar a essa posição. E a maneira mais efetiva de entender essa posição é movendo-se.

Reaprendendo a perceber o corpo é que Angel Vianna, mineira, bailarina, pesquisadora e mestra no campo dos estudos psicossomáticos² do ser humano alia movimento, auto-aperfeiçoamento, alegria e bem-estar em sua metodologia.

“Seus estudos sobre a sensibilização do corpo e a conscientização do movimento não se tornaram essenciais somente na formação de bailarinos e atores; também podem ser aplicados em processos terapêuticos, de reabilitação motora e em áreas ligadas à saúde, abrindo espaço para as múltiplas estéticas do corpo.” (MAMBERTI, 2009, p. 15)

Angel ensina-nos como o viver no presente, tendo prazer com o próprio corpo , vivenciando-o e habitando-o em primeiro lugar. **Suas aulas mudam as vidas**

² Psico- Med. Termo que indica alma, espírito, mente. Dicionário Aurélio online. Somático – citado anteriormente.

das pessoas que participam delas, pois as mesmas reaprendem a terem prazer com o próprio corpo, assim como ele é, incluindo os defeitos e as imperfeições existentes nele. A regra número um de suas aulas é: buscar o prazer consciente com o corpo-casa que a gente tem .

RESILIÊNCIA

Resiliência é uma palavra que veio para mudar o nosso mundo, é mudar o nosso mundo! Parece forte, mas é verdade, foi ela que mudou a maneira como a assistência social cuida, trata e atende os mais pobres atualmente. É um termo que vem da Física, e se refere à propriedade que alguns materiais têm de sofrerem fortes pressões e voltarem ao seu estado normal, sem sofrerem rupturas. Como uma vara de salto em altura, que dobra-se até um certo ponto, sem se romper e depois volta ao seu estado inicial, impulsionando o atleta para cima.

Este conceito também tem origens na natureza, podendo ser usado para caracterizar um bioma que tem a capacidade de se recompor perante um impacto. O Cerrado é um exemplo disso, pois quando sofre uma queimada, rapidamente ele restaura o seu equilíbrio, sendo assim um bioma resiliente .

Hoje a resiliência é utilizada no campo da psicologia e dos negócios para caracterizar pessoas que “seguram as pontas”, que sabem lidar com as pressões e estresses externos, sem perder o seu equilíbrio emocional.

Dentro da psicologia existem duas gerações de pesquisadores.

“Junto com o conceito de resiliência, surgiu uma primeira geração de pesquisadores, cujo interesse era descobrir os fatores protetores que estão na base dessa adaptação positiva em crianças que vivem em condições de adversidade (Kaplan, 1999). Uma segunda geração de pesquisadores expandiu o tema da

resiliência em dois aspectos: a noção de processo, que implica a dinâmica entre fatores de risco e de resiliência, que permite ao indivíduo superar a adversidade, e a busca de modelos para promover resiliência de forma efetiva em termos de programas sociais.”(INFANTE, F. 2005. p 24)

A primeira geração apenas “mostrou” que existiam fatores protetores / promotores, evidenciando-os, enquanto que a segunda geração foi além, encarando a resiliência como um processo de desenvolvimento humano que é dinâmico e não estático. Além disso, a segunda geração, introduz um diálogo junto às políticas públicas a fim de promover a resiliência de uma forma mais efetivas, visualizando os fatores de risco, para poder promover os fatores protetores, como a autoeducação corporal.

“Na área do desenvolvimento humano, a ênfase dessas reflexões está na importância de promover o potencial de todos, em vez de destacar somente o evento danoso. Nesse contexto, o conceito de resiliência adquiriu especial importância”(INFANTE, F. 2005. p 23)

Isso significa parar de focar somente nos problemas e focar na abundância, nos potenciais que já estão ali presentes em todos, potenciais esses que na maioria das vezes são invisíveis aos olhos. Mostrar para as pessoas que todos temos potenciais e somos especiais de alguma maneira.

E é somente quando entendemos que estamos aqui para sermos livres e felizes é que percebemos que temos que ir atrás do que queremos, galgando, buscando e conquistando nossos objetivos. Não devemos nos conformar perante os primeiros desafios. Devemos é buscar a nossa “higiene” corporal, nos autoeducando através do corpo em movimento, tirando do corpo a força, a energia e o ânimo para seguirmos. E o estudo da resiliência vem mostrando caminhos muito promissores nessa relação corpo/mente, dando-nos poderes com o intuito de promover processos de autoconhecimento e superação.

MÉTODO

Além das aulas da pós-graduação que alertaram para os temas da autoeducação corporal e da resiliência, tive a chance de passar por uma experiência, uma aula de corpo com Olavo Fabrício, exemplo vivo de pessoa resiliente. Após essa aula, tudo mudou, porque foi tão significativa e de tamanha importância no andamento desse trabalho, que abriu outras possibilidades de questionamento sobre o assunto. Encantada com o tema e com a figura inspiradora de Olavo Fabrício, decidi entrevistá-lo, de maneira informal, sem perguntas pré-elaboradas e sim deixando-nos levar pelo *momentum*. Estar aberto ao presente foi magnífico e encantador e nos levou a descobrir o diamante bruto que há dentro do coração de Olavo. A entrevista durou em torno de três horas e foi realizada em sua residência.

Mas quem é essa pessoa tão especial?

Olavo Fabrício é uma figura inspiradora que apesar de ser portador de uma paralisia cerebral devido a complicações pós-parto, não se trancou em seu mundo particular. Proveniente de uma família de classe média alta do Rio de Janeiro, sempre foi atrás do que quis. Aos seus 55 anos de idade é formado em Engenharia e Análises de Sistemas, além de ser um excelente programador.

Teve muita dificuldade de locomoção e só começou a caminhar aos nove anos de idade, mas batalhou muito para resolver suas diferenças internas, aceitar suas diferenças externas e conseguir ter acesso ao outro. Hoje consegue ter uma vida bem independente: dirige seu próprio carro, pratica natação sem auxílio e passeia muito com a sua sobrinha.

Enfrentou muitas adversidades ao longo de sua jornada, mas ao invés de desistir, usou as mesmas como degraus para atingir seus objetivos. Ele ressalta a importância do trabalho corporal com Angel Vianna, que iniciou há 30 anos e segue até hoje, definindo-o como divisor de águas em sua vida. Algumas palavras do próprio Olavo sobre as possibilidades que esse trabalho corporal lhe dá:

“...fui tendo a possibilidade de me aprofundar neste grande desconforto que é a diferença entre corpos em movimentos. Claro que a diferença incomoda, ainda mais tendo um corpo diferente, seja ele qual for. Aprendi e estou ainda aprendendo quanto mais eu aceito esta diferença mais eu posso estar com o outro e o desconforto desta diferença acaba ou fica mais leve tanto para mim quanto para quem está do meu lado. Quando qualquer um se abala com qualquer diferença é porque na verdade não resolve intimamente sua própria dificuldade o que é bastante compreensível.”(FABRICIO, Olavo. Palavras transcritas da entrevista realizada com ele.)

O estudo de caso sobre a vida de Olavo foi imprescindível na realização deste estudo, pois vimos a comprovação da eficácia do trabalho de autoeducação corporal durante 30 anos atuando como promotor de resiliência.

RESULTADOS

“O grande preconceito do outro sou eu mesmo”

Olavo Fabrício

São as palavras de Olavo que dizem a verdade. Somente nós mesmos podemos nos libertar das nossas amarras, dos nossos medos, dos nossos caos. Somente o indivíduo consciente do seu corpo-casa e com intenção verdadeira, pode se auto-educar corporalmente, tornando-se cada dia mais resiliente.

“A maior parte do que vai dentro de nós permanece **abafado** ou escondido de nós, até que atinge os músculos da face, coração ou do aparelho respiratório, se organizam em padrões, conhecidos por nós como medo, ansiedade, riso ou qualquer outro sentimento...”

Não podemos tornar-nos conscientes do que está acontecendo em nosso sistema nervoso central, até que nos conscientizemos das mudanças em nossa posição, estabilidade e atitude, porque estas mudanças são mais facilmente sentidas do que as que ocorreram nos próprios músculos... É a relativa lentidão destes processos que nos torna possível julgar e decidir se agiremos ou não." (FELDENKRAIS, 1977.p. 56 e 57)

E estar consciente da existência desse lapso de tempo de ação é fundamental. E através da autoeducação corporal temos a possibilidade de dar passos largos rumo a uma sociedade mais saudável, consciente e feliz.

"Mas quem vai ajudar é você próprio, e isso eu descobri... Porque desde criança eu **estou** buscando. Tem alguma coisa errada, defeito físico é um mero incentivo para a gente galgar alguma coisa, senão não tem graça, não tem graça, entendeu. Vou ficar numa cama, esperando que caia do céu, não é bem assim. Eu **estou** buscando aquilo que me interessa... Não vai cair do céu. ..eu não to aqui querendo dizer que eu sou o super homem, mas eu não tenho pretensão nenhuma, mas que é muito **difficill**, que tem que matar um leão por dia, é muito sério, viu. A diferença é essa, ser diferente, incomoda. Incomoda tanto a mim, incomoda tanto ao outro. O outro não é perfeito. O outro tem muitas coisas para lidar consigo mesmo." (FABRICIO, Olavo. Palavras transcritas da entrevista realizada com ele.)

Porém se auto-educar corporalmente é uma luta constante, um processo que tem que ser trabalhado, sentido e conquistado. Chegar à consciência corporal é como encontrar um pote de ouro no fim do arco-íris, é uma longa jornada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

"E uma vez que tenhamos compreendido os poderes de transformação da natureza, veremos que ela é uma poderosa aliada e não uma força a ser temida ou subjugada. Nossa patologia é nossa oportunidade."(FERGUSON. 1997. p. 18)

Ainda que de forma limitada, o estudo indica que existe uma possibilidade de recriação de padrões corporais através da autoeducação corporal, que pode influenciar, e muito, o dia-a-dia dos indivíduos, promovendo a resiliência dos mesmos, tornando-os cada dia mais, exemplos de pessoas resiliientes.

À medida que aprendemos a conhecer, cuidar e organizar/reorganizar a nossa casa-corpo, podemos desenvolver nossos potenciais individuais da

melhor maneira, lançando mão de muito esforço pessoal, enfrentando nossas próprias dores e sofrimentos, e dando ao mundo a melhor versão de nós mesmos.

No estudo de caso, fica evidente a eficácia da autoeducação corporal como possível caminho de promoção da resiliência, pois Olavo ao longo de 30 anos, foi se educando corporalmente, foi aceitando e tendo prazer com o seu corpo, tornando-se cada dia mais resiliente.

Imaginemos agora a autoeducação corporal sendo inserida como política pública no nosso Brasil. Imaginemos uma sociedade saudável, consciente e feliz.

BIBLIOGRAFIA

ALBUQUERQUE, Leila M. *As invenções do corpo: Modernidade e Contramodernidade*. Disponível em: <http://revistas.pucsp.br/index.php/nures/article/view/7326/5323>. Acesso em: 08 de Agosto de 2012.

ANDREWS, Susan. *Stress a seu favor: como gerenciar sua vida em tempos de crise*. São Paulo: Ágora, 2003.

BARLACH, Lisete. et al. O Conceito de Resiliência Aplicado ao Trabalho nas Organizações. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology - 2008, Vol. 42, Num. 1. Disponível em: <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP041a5/RIP04211.pdf>. Acesso em: 07 de setembro de 2012.

BRONFENBRENNER, Urie. *Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos*. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CARROLL, Lewis. *Alice no País das Maravilhas*. São Paulo: Brasiliense, 1960.

FELDENKRAIS, Moshe. *Consciência pelo Movimento. Exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo*. 5ª edição. São Paulo: Summus, 1977.

FELDENKRAIS, Moshe. *O poder da auto-transformação, a dinâmica do corpo e da mente*. São Paulo: Summus, 1985.

FERGUSON, Marilyn. *A Conspiração Aquariana*. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 1997.

FREIRE, Ana Vitória. *Angel Vianna - uma biografia da Dança Contemporânea*. Rio de Janeiro: Dublin, 2005.

GARCIA, Isadora. *Vulnerabilidade e resiliência*. Revista Adolescência Latinoamericana. 2003.

GARCIA, Regina Leite. *O corpo que fala: dentro e fora da escola*. Rio de Janeiro: DP&A, 2002.

GORGAL, Alicia Casas. *Resiliência...da dor à esperança*. Revista Mãos Dadas. Disponível em: <http://www.maosdadas.org/arquivos/file/Recursos%20oferecidos/Resiliencia%20-%20da%20dor%20a%20esperanca.pdf>. Acessado em: 17 de Outubro de 2012.

MAIA, Maria Vitoria Mamede e Isadora Garcia. *É sempre lembrar que um copo vazio está cheio de ar: resiliência e o pensamento winnicottiano*. Revista Universitas Ciências da Saúde. Vol. 01. Nº 02. 2003.

MACHADO, Elizabeth Paoliello. *A busca do auto-conhecimento através da consciência corporal : uma nova tendência*. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000062174>. Acesso em: 8 de Agosto de 2012.

MELILLO, Aldo. et al. *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

POLETTO, Michele. *Uma breve reflexão crítica sobre Psicologia Positiva e Resiliência*. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141385572006000100014&script=sci_arttext. Acesso em: 8 de Agosto de 2012.

SALDANHA, Suzana (organizadora). *Angel Vianna - Sistema, método ou técnica?* Rio de Janeiro: Funarte, 2009.

SWARTZMAN, Lucia Leibel. *Grafia do corpo: organizando o corpo no dia-a-dia*. Rio de Janeiro: UAPÊ, 1996.

TEIXEIRA, Leticia. *Lições de Dança 2*. Rio de Janeiro: Univercidade, 2000.

VARGAS, Cláudio Pellini .O desenvolvimento da resiliência pelas adversidades da escola. Disponível em: <http://eduemojs.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/7671/4700>. Acesso em: 20 de Julho de 2012.

WALKER, Brian. et al. *Resilience, Adaptability and Transformability in Social-ecological Systems*. Disponível em: <http://profesores.usfq.edu.ec/fdelgado/Ecologia%20Humana/articulosdigitales/Walker.pdf>. Acesso em: 05 de Novembro de 2012.

Construindo Cidades Resilientes, minha cidade está se preparando. Disponível em: <http://eird.org/curso-brasil/docs/modulo7/4.SEDEC-Cidades-Resilientes.pdf>. Acesso em: 20 de Agosto de 2012.