



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COHN, Leila. Corporificando o impalpável: o trabalho somático com sonhos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

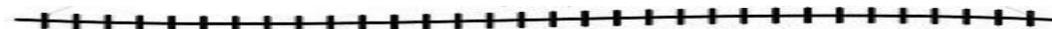
CORPORIFICANDO O IMPALPÁVEL: O TRABALHO SOMÁTICO COM SONHOS

Leila Cohn 2014

RESUMO

Este artigo apresenta o trabalho com os sonhos na abordagem da Psicologia Formativa de Stanley Keleman. Para Keleman sonhos são uma forma do corpo conversar consigo mesmo e influenciar sua evolução pessoal. A relação cooperativa entre corpo e cérebro organiza um diálogo no qual o córtex organiza os anseios do soma em imagens e enredos de sonhos. Através do trabalho com a Metodologia Formativa usando o *Esforço Muscular-Cortical Voluntário (EMCV)* no estado de vigília, o sujeito pode corporificar as imagens do sonho e influenciar voluntariamente padrões de ação e experiências emocionais.

Palavras-chave: Corpo, psicologia formativa, sonho, esforço muscular cortical voluntário, Keleman.



O sonho enquanto um processo formativo

“Matar o sonho é matarmo-nos. É mutilar a nossa alma. O sonho é o que temos de realmente nosso, de impenetravelmente e inexpugavelmente nosso.”

Fernando Pessoa

“Um ser humano é parte do todo, chamado por nós de ‘Universo’; uma parte limitada no tempo e no espaço...”

*Albert Einstein*¹

“O ser humano é a pessoalização de um processo organizador universal”

Stanely Keleman

Stanley Keleman concebe o corpo como um processo subjetivo, em contínua transformação e organização de si mesmo, um processo pessoal trazendo em si o pulso cósmico universal (1985). Somos seres voltados para o futuro. Estamos sempre gestando internamente o nosso próximo passo. Sonhar é um ato somático emergente

¹ New York Times. March 29, 1972, p 24, col 6.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COHN, Leila. Corporificando o impalpável: o trabalho somático com sonhos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

da nossa realidade celular pulsatória. As imagens, cenas, climas, personagens e paisagens do sonho são pulsações de órgãos, marés hormonais, fluxos sanguíneos, tônus musculares, um conjunto de eventos somáticos involuntários buscando pessoalização. No sonho aparecem os corpos que desejamos corporificar ou desorganizar, o sonho é uma forma do corpo conversar consigo mesmo e preparar o próprio futuro. O soma envia ao cérebro as experiências internas que traduzem seus anseios no momento presente, aquilo que o sujeito deseja organizar na sua vida, um esboço do seu próximo passo no processo de formar um futuro pessoal, seja este uma atitude, uma forma de agir ou sentir.

“Sonhos são o corpo falando consigo mesmo sobre si mesmo. As formas e personagens que experimentamos no sonho são uma entrada para a formação e o amadurecimento de uma vida pessoal.” (SKeleman 2013, pp1)

O sonho é o palco dos nossos ensaios de corporificação, o teatro onde experimentamos personagens, formas, ambientes, modos de ser e estar no mundo. O sonho é o tempo-espaco que une passado presente e futuro onde ensaiamos novas relações conosco mesmos e com o mundo à nossa volta.

O sonho enquanto processo embriônico, anatomia líquida

“Sei que despertei e que ainda durmo. O meu corpo antigo, moído de viver, diz-me que é muito cedo ainda... Sinto-me febril de longe. Peso-me, não sei porque... Num torpor lícido, pesadamente incorpóreo, estagno, entre o sono e a vigília, num sonho que é uma sombra de sonhar. Minha atenção bóia entre dois mundos e vê cegamente a profundidade de um mar e a profundidade de um céu; e estas profundezas interpenetram-se, misturam-se, e eu não sei onde estou nem o que sonho”

Fernando Pessoa

No sonho vivemos uma multiplicidade de formas, uma anatomia líquida que manifesta nossos anseios por corporificação. Esse corpo líquido, mótil, neural, traz em si as sementes do nosso vir-a-ser. O sonho tem cenas, ambientes, situações, personagens. O sonho é como um ecossistema, uma matriz viva, uma biosfera rica em possibilidades evolutivas, desejante de corporificar seu processo formativo. A matriz do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COHN, Leila. Corporificando o impalpável: o trabalho somático com sonhos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

sonho nos informa sobre o nosso momento formativo, o que buscamos desenvolver no presente. O sonho tem um tempo-espaço veloz, fugaz, onde vivemos uma multiplicidade de corpos, onde todas as formas são possíveis e onde as mudanças acontecem numa velocidade cinematográfica. No sonho o tempo encurta e estica e vivemos fora das convenções do mundo social. O sonho contém o ritmo, o metabolismo, e a plasticidade do processo embriônico. O sonho tem uma anatomia mótil, volátil, pouco corporificada.

“Sonhos são afloramentos excitatórios do soma, dilatações do desejo orgânico experienciadas como uma incompletude buscando completação. Esta incompletude é uma fome que o corpo reconhece como um desejo por corporificação..” (Stanley Keleman 2013)

Quando sonhamos recebemos novas dimensões de nós mesmos, novas formas-corpos buscando corporificação. As imagens do sonho são criadas pelo córtex cerebral para expressar a realidade somática do momento presente e possibilitar ao sujeito dialogar consigo mesmo no estado de vigília. A psicologia formativa propõe um diálogo entre o corpo do sonho e o corpo da vigília através da corporificação das figuras do sonho via esforço muscular cortical voluntário.

A corporificação formas somáticas do sonho através do EMCV

“O sonho é involuntário. Quando você faz um modelo muscular de uma figura do sonho, você está construindo sobre o involuntário, imitando o involuntário e desenvolvendo circuitos motores no córtex frontal.”
Stanley Keleman, 2013²

A psicologia formativa busca as estruturas somáticas que aparecem no sonho, sejam estas manifestas em personagens, ambientes ou atmosferas. Para a abordagem formativa, o importante é *como* estão as personagens no sonho, como se movem, qual a sua estrutura. O enredo do sonho é menos importante do que *a forma pela qual os eventos se apresentam*. O sonho não é um evento simbólico, mas um evento somático,

² Citação de entrevista ainda não publicada realizada pela autora em Berkeley, outubro de 2013.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COHN, Leila. Corporificando o impalpável: o trabalho somático com sonhos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

uma organização neural-emocional em busca de corporificação. A realidade subjetiva se apresenta somaticamente como uma experiência viva, pulsante e palpável. O trabalho somático consiste em entrar no corpo do sonho corporificando muscularmente as formas que aparecem para modula-las voluntariamente.

Ao corporificar as figuras do sonho no estado de vigília, usamos músculos e córtex para dar corpo aos anseios do soma. Por exemplo, uma pessoa com baixa auto-estima sonha com uma figura colapsada, cujo peito está afundado e cujo corpo tem pouca estrutura de sustentação. Ao corporificar a figura do sonho a pessoa reentra nesta experiência no estado de vigília e pode usar micro movimentos voluntários para criar gradações de intensidade na organização muscular –emocional da personagem do sonho, estabelecendo assim variações sobre a figura original. O estabelecimento de gradações permite que a pessoa forme para si uma nova organização muscular-emocional, gerada voluntariamente a partir da organização original. No exemplo acima, ao variar graus de firmeza muscular na estrutura originalmente colapsada a pessoa pode formar mais sustentação para si e diminuir um pouco o afundamento no peito, expandindo discretamente a caixa torácica; esta nova configuração afetará o seu estado emocional e a experiência que ela tem de si mesma, alterando também a sua vivência pessoal de estima. Esta mesma pessoa poderia também sonhar com uma figura firme, vibrante e expansiva; e ao corporificar esta figura, a pessoa poderia experimentar o que deseja formar para si mesma, como gostaria de estar presente no mundo e o que precisa desenvolver em si mesma para dar corpo a esta presença. A mesma prática com o esforço muscular cortical voluntário formando variações na postura firme e expansiva seria aplicável neste caso também.

Ir e vir na corporificação das figuras do sonho através do esforço muscular cortical voluntário forma um diálogo entre o corpo do sonho e o corpo da vigília e entre o corpo e o cérebro. Ao corporificar voluntariamente uma figura do sonho forma-se também um diálogo entre o voluntário e o involuntário e amplia-se o repertório de experiências, permitindo ao sujeito ensaiar voluntariamente novas formas (comportamentos) para o futuro. Dar corpo às figuras do sonho aprofunda a experiência de interioridade e desenvolve a organização de uma forma pessoal.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COHN, Leila. Corporificando o impalpável: o trabalho somático com sonhos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Os Cinco Passos com as figuras do sonho:

A psicologia formativa usa o esforço muscular cortical voluntário em micro movimentos para trabalhar com os sonhos. Keleman criou um protocolo de trabalho em Cinco Passos para desenvolver a capacidade de influência pessoal sobre experiências involuntárias, aplicável ao trabalho com o sonho da seguinte maneira:

O passo um consiste em fazer um *modelo muscular* de uma figura do sonho, dando corpo ao que apareceu.

O passo dois consiste em usar micro movimentos voluntários para intensificar em pequenos passos as posturas que organizamos, aprofundando a experiência do que se apresenta.

No passo três desorganizamos em passos graduados o que intensificamos anteriormente, pausando entre um passo e outro, recebendo e contendo a experiência.

A medida que desorganizamos uma postura desaceleramos o ritmo, aprofundamos a experiência da pulsação e pausamos, esperando por nós mesmos. O passo quatro é maleável, pulsante e profundo, um corpo no qual recebemos e contemos as nossas respostas involuntárias.

No quinto passo corporificamos a forma que emerge a partir deste ir-e-vir, uma organização que foi se definindo como uma nova possibilidade a partir do estágio quatro. Esta organização pode ser o próximo passo no nosso processo formativo, a forma que desejamos corporificar. Esta postura pode ser praticada em situações do cotidiano.

*“O esforço de montar, desmontar e pausar cria um ambiente interativo intenso entre a imagem cortical da figura do sonho e seu modelo muscular organizado voluntariamente.
O esforço voluntário facilita a morfogênese do corpo para formar novos modos de agir.”*

Stanley Keleman



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

COHN, Leila. Corporificando o impalpável: o trabalho somático com sonhos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

O processo formativo organiza em sonho formas líquidas aguardando solidificação. O sonho nos presenteia com as formas do nosso futuro. No sonho ensaiamos os passos para a nossa maturidade somática. Cabe-nos dar corpo ao que sonhamos, realizar os nossos anseios corporificando em vigília as figuras dos nossos sonhos. Desta forma, participamos ativamente da nossa própria evolução e formamos pessoalmente o nosso futuro.

.....

REFERÊNCIAS

- Cohn, Leila. **Psicologia Formativa: Um caminho evolutivo**, in *Caderno de Psicologia Formativa*. Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007
- Einstein, Albert, New York Times. March 29, 1972, p 24, col 6. in Gowan, John Curtis. **Operations of Increasing Order**. California, 1980
- Keleman, Stanley. **Emotional Anatomy**, Berkeley: Center Press, 1985
- _____ **Dreams and the body Mimeo**, Berkeley: Center Press, 2011
- _____ **Dreams and the body Mimeo**, Berkeley: Center Press, 2013
- Entrevista por Leila Cohn ainda não publicada, Berkeley: 2013
- Pessoa, Fernando **Palavras do Livro do Desassossego**. Lisboa: Lisborio Manuel Silva, 2013
-

AUTORA

Leila Cohn / Rio de Janeiro / RJ / Brasil - Psicóloga - CRP 05/8164, MA East-West Psychology, CIIS, SF - CA. Trabalha com Stanley Keleman no Center for Energetic Studies em Berkeley, California desde 1988. Membro do Center for Energetic Studies Professional Group desde 1992 e do Keleman's Advanced Studies International Group desde o seu início em 2009. Diretora fundadora do Centro de Psicologia Formativa® do Brasil em 1995 e Coordenadora do Programa de Educação Profissional em Psicologia Formativa neste Centro. Reconhecida por Stanley Keleman para o ensino da Psicologia Formativa® internacionalmente.

E-mail: leilacohn@gmail.com

Site: www.psicologiaformativa.com.br