



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

A PSICOLOGIA FORMATIVA, UM FAZER FENOMENOLÓGICO FORMATIVE PSYCHOLOGY, A PHENOMENOLOGICAL DOING

Sônia Andrade

RESUMO

Desde Descartes estamos habituados a objetificar as coisas, os entes da natureza. Contudo, como assim objetificar o corpo e a experiência de estar corporificado? Como é investigar o corpo, esse ente que nós mesmos somos? Esse trabalho propõe-se a realçar a importância do fazer fenomenológico da Psicologia Formativa. Então o que é esse fazer, ou melhor, *como* é esse fazer, ou ainda, *como* é esse método? Essas são perguntas que ao longo desse artigo tentaremos responder no intuito de ratificar a importância das raízes do pensamento fenomenológico e seus pressupostos para a compreensão do pensamento e do método formativos criados por Stanley Keleman, que só podem ser alcançados a partir de um aprendizado pela experiência.

Palavras-chave: Corpo humano. Método fenomenológico. Método formativo. Psicologia formativa.

ABSTRACT

Since Descartes we used to objectify the things, nature. So how can we objectify the body and the experience of being embodied? How is investigating the body, this being that we ourselves are? This study aims to highlight the importance of the phenomenological doing within Formative Psychology. But what is this to do, or rather, how is to do this, this method? These are questions that throughout this paper will try to answer in order to confirm the importance of the roots of the phenomenological approach and its assumptions for understanding the thinking and training method created by Stanley Keleman, which can only be achieved from a learning by experience.

Keywords: Formative method. Formative Psychology. Human body. Phenomenological method.



INTRODUÇÃO



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

Vivemos em uma cultura que não valoriza a vida no corpo, na qual a realidade corporal está dissociada da realidade subjetiva. Vivemos uma vida de imagens, desenraizada da nossa natureza. Cada vez mais, o homem contemporâneo corporifica e incorpora imagens externas impostas pela sociedade, que não têm ressonância interior. A visão mecanicista e dualista do corpo nega ao corpo a possibilidade de vida subjetiva e a experiência do sagrado.

Desde Descartes estamos habituados a objetificar os entes, as coisas e o próprio corpo humano é tido como uma máquina com engrenagens articuladas desprovidas de uma vontade própria sob a jurisdição de uma mente pensante. Corpo e mente constituem então uma dualidade. Todavia com o início do projeto da ciência moderna, a natureza, o corpo e o ser humano então colocados como objetos do conhecer, são investigados sob o olhar do representar explicativo a partir do surgimento de um sujeito observador.

Nossa questão seria então, como objetificar o corpo e a experiência de estar corporificado, ou ainda, como investigar o corpo, esse ente que nós mesmos somos, dentro de uma outra visão, que compreenderia a corporeidade do homem como uma realidade que não se deixa controlar ou medir? Certamente, por um lado isso demandaria uma questão de método, por outro nos remeteria de volta a uma antiga e sempre nova questão – o que é ser humano?

Stanley Keleman ao formular o *método formativo* no exercício do *como*, vai ao encontro da Fenomenologia. Dito de outro modo, ao sair do âmbito dos conceitos reinaugura uma volta aos processos, um “retornar para as coisas mesmas”, que segundo Edmund Husserl é a aposta, sustentada na Fenomenologia e posta aqui no *como* é ser humano.

O corpo vivo do humano é visto como um fenômeno e a atitude fenomenológica assumida no método formativo exige a aprendizagem de um rigor todo próprio: o rigor de ater-se ao que se mostra, enquanto e à medida que se mostra. É a fenomenalidade do corpo que dita o seu método. Nesse sentido, esse trabalho propõe-se a reafirmar a importância do fazer fenomenológico na Psicologia Formativa.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

Então, porque um fazer fenomenológico, ou ainda, o que é Método Fenomenológico? E por que realçar o método de base fenomenológica utilizado pela Psicologia Formativa?

Essas são perguntas que ao longo desse artigo tentaremos responder no intuito de ratificar a importância das raízes do pensamento fenomenológico e seus pressupostos para a compreensão do pensamento e métodos formativos criados por Keleman, que só poderão ser alcançados a partir de um aprendizado pela experiência. É na experiência de ser corporificado que irá brotar o sentido da Vida. Portanto, iremos pulsar na interface do método fenomenológico e do método formativo.

Corpo e fenômeno

Sabemos que a tradição do pensamento filosófico, formula desde a Grécia antiga a pergunta fundante de toda a Metafísica: O que é? O que é o homem, o mundo, as coisas, o ser? Já, no início do século XX, Edmund Husserl propõe um novo modo de perguntar, uma nova maneira de apreender a realidade, um novo método de pesquisar, substituindo a pergunta 'O que é?' para 'Como é?' Então se pergunta, o que faz com que eu veja isso que eu vejo ser o que é? Qual a dinâmica de estruturação que acontece na formulação de determinados conteúdos postulados como verdades? O interesse da investigação volta-se para os processos de estruturação que fizeram aquilo ser o que é e não para a sua definição ou seu conteúdo. Dentre esse processos estão incluídos os processos vivenciados por aquele que observa. Desse modo, ele inaugura um novo método, uma nova possibilidade de observação do mundo e de si mesmo - a Fenomenologia.

Mais tarde, Merleau-Ponty, fenomenólogo francês, coloca a questão sobre a investigação do corpo humano nesses termos:

Quer se trate do corpo do outro ou de meu próprio corpo, não tenho outro meio de conhecer o corpo humano senão vivê-lo, quer dizer, retomar por minha conta o drama que o transpassa e confundir-me com ele. Portanto, sou meu corpo, exatamente na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

medida em que tenho um saber adquirido e, reciprocamente, meu corpo é como um sujeito natural, como esboço provisório de meu ser total.¹

Diz-se da Fenomenologia a partir dos termos que a compõem, que ela observa os fenômenos, enquanto fenômenos, no sentido do verbo *phainésthai*, que significa aparecer, mostrar-se, vir à luz. Algo emerge do próprio objeto de observação e faz-se corpo no seu aparecer. Fenômeno, portanto, é algo que vem da coisa mesma, que se auto apresenta, evidencia-se e torna-se presença.

E o termo, Logia – *logos*, diz discurso, fala. Sobretudo, Logos - deixa ver (*phainésthai*) algo, aquilo, sobre o qual fala para o falante e para os falantes uns com os outros. A fala como a própria experiência revelada.

Sobre o método fenomenológico afirma Heidegger em *Ser e Tempo*: “A expressão “fenomenologia” diz, antes de tudo, um conceito de método. Não caracteriza a quiddidade real dos objetos da investigação filosófica, mas o seu modo, como eles o são”.²

Nesse contexto, o corpo humano (*Leib*) será assumido e explicitado na sua diferença com um objeto material (*Körper*), ressaltando o seu caráter de abertura na relação com os outros entes, segundo sua estrutura ser-no-mundo. Ser-no-mundo coloca-se como a estrutura que caracteriza o modo de ser próprio do Ser Humano. Diferença ôntica que distingue o homem de outros entes não-humanos. A fala de Emmanuel Carneiro Leão explicita essa condição: “O homem não pode existir senão em comunhão com o mundo dos entes. O homem não se basta a si mesmo. Sempre necessita de algo que ele mesmo não é. Sem esse outro, o homem não pode ser”.³

¹ MERLEAU-PONTY 1999 p. 269

² HEIDEGGER 2001 p. 57

³ CARNEIRO LEÃO 2000 p.26



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

Ao longo desse artigo considerar-se-á a distinção de léxicos observada na língua alemã para a palavra corpo, sendo *Körper*⁴ - todo objeto (corpo) material constituído pela nossa percepção, independente de nós e situado no espaço e também corpo humano material em oposição ao espírito, e *Leib*⁵ como corpo humano. Não há corpo (*Leib*) que não seja humano, isto é, a palavra alemã *Leib* “acentua a diferenciação que destaca um corpo, enquanto é pensado como animado através da palavra, da quantidade dos demais corpos.”⁶ Essa diferenciação de sentido é dada pela distinção das palavras existente na língua alemã para designá-lo, distinção esta que não ocorre na língua portuguesa que se utiliza da mesma palavra, corpo, para dizer os dois sentidos mencionados acima. Quando se diz *Leib* se diz corpo humano, portanto, *Leib* é sempre corpo humano, corpo atravessado pela linguagem, sem perda da perspectiva do vivo e do humano no corpo.

Por sua vez, o étimo *Lb* (*indo-germânico*) presente na palavra *Leib* (corpo) se faz presente na palavra *Lieben*⁷, amor, e também em *Leben*, vida, e diz: o élan de buscar seu próprio desempenho no relacionamento com o diferente. O corpo humano (*Leib*), também matéria, matéria física, viva, orgânica, cuja característica é troca de substância, é um corpo dotado de um anseio de relacionar-se com o diferente. Essa distinção carrega de sentido o sentido dessa investigação.

Na derivação *das Leiben*⁸, o corporar, significa, estruturar-se com força de consistência – fazer-se matéria física, orgânica, viva, que se caracteriza pela troca de substância. O étimo *Lb* diz de um estabilizar, de ter um corpo e ao mesmo tempo, de um vir-a-ser corpo, que reunidos perfazem a conquista de uma estrutura dotada de um poder de troca sem perda de identidade. Assim todo corpo no seu ser humano é sempre amoroso, sempre vivo, sempre dotado de um poder de relacionar-se com ele mesmo e com o diferente. O vivo do corpo mantém-se pelo esforço que impulsiona o seu pulsar e sustenta a dinâmica de realização e conquista, que lhe é própria e será sempre exigida para a manutenção da vida e do humano no corpo. Nesse sentido o

⁴ *Hist. Wörterbuch der Philos.* Ritter/ Bd. 5 (W.B.G.D)

⁵ Idem

⁶ Idem

⁷ Idem

⁸ Idem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

tornar-se humano do corpo implica numa ética do cuidado redigida pela Cura (*Sorge*), utilizando-se da dinâmica do tempo, ou seja, um esforço angustiado do ser humano enquanto vivente e enquanto corpo vivo no seu élan de busca de sentido para o viver.

A Psicologia Formativa na perspectiva fenomenológica

Stanley Keleman abraça a Fenomenologia de Edmund Husserl como base filosófica para a sua visão de corpo como processo de vida. Na visão formativa o corpo é visto como um processo subjetivo vivo e herdado que traz no seu pulsar o anseio de crescer e formar a si mesmo.

A Psicologia Formativa é a abordagem corporal contemporânea criada por Stanley Keleman na Califórnia, na década de 70, no contexto do surgimento do movimento humanista. Fundamenta-se em princípios da Fenomenologia, Biologia, Psicologia e Neurociência e sua metodologia utiliza o esforço muscular voluntário para modular posturas somático-emocionais através do aprofundamento do diálogo entre corpo e cérebro. A visão formativa é uma experiência vivida por Stanley Keleman dentro da perspectiva fenomenológica.

Uma visão biológica, texto inicial de Keleman de 1978, traz a gênese do seu operar criativo que inaugura o seu pensamento, seguindo o seu pulso, ritmo e processo de fazer para sentir e de ser para conhecer a si mesmo. É ouvindo a ele mesmo, sensações, pulsações, imagens e pensamentos e imerso nas conquistas conceituais do paradigma de sua época, que ele forja a originalidade da sua teoria e método e uma linguagem para falar da vida no corpo.

A Psicologia Formativa enquanto uma abordagem motor-sensório preocupa-se em identificar como nos usamos corporalmente no mundo. A prática de exercícios específicos organizados a partir de gestos e posturas corporais também faz parte do contexto geral dessa abordagem e envolve o seguinte aprendizado: *como* é a “minha ação no mundo” que visa à reorganização de atitudes emocionais, pensamento, linguagem e comportamento. Qual é a “minha ação no mundo”? *Como* me organizo para agir diante dos desafios do viver? Eu me comprimo, me endureço, cedo e, portanto, amoleço ou não me contendo e ajo impulsivamente. Qual o meu padrão de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

ação que me leva a uma determinada maneira de sentir, de me comportar e de pensar: *“Aprendi que sou meu corpo. Meu corpo sou eu. Não sou um corpo; sou um certo corpo [...] Formamos nosso self corporal ao mesmo tempo em que moldamos a nossa própria realidade”*.⁹

Assim, organizamos estruturas, posturas e atitudes somático-emocionais que passam a ser padrões de responder a desafios e agressões sofridas e se colocam como estratégias de sobrevivência que sedimentam valores e estilos de vida. É então a partir desse primeiro passo, quando se identificam padrões de usar-se a si mesmo que emergem de uma realidade somática experienciada e reconhecida como um eu, que se configura uma abertura na direção de um autoconhecimento que oferece possibilidades para que se possa influenciar o processo de desenvolvimento e crescimento. Isso leva à organização de um corpo novo, pessoal, um novo chão que viabilize a construção de uma ética de valores pessoais que dá sentido à sua vida, e toma a vida como um bem supremo. Já nos disse Hannah Arendt que *“... a vida é realmente o único 'ser' que o homem pode perceber quando busca somente dentro de si mesmo.”*¹⁰

Quando assim experienciada, essa compreensão se estende à vida de todos os seres vivos, como também à Terra percebida enquanto um organismo vivo. Edmund Husserl afirmou: *“Objetos naturais, por exemplo, devem ser experienciados antes que qualquer teorização possa sobre eles ocorrer.”*

O pensamento formativo referenda, portanto, o corpo como um processo pulsatório. Somos seres pulsantes e rítmicos, organizações pessoalizadas de um processo universal eternamente em movimento.

A terra é um organismo no qual estamos intrincados. Nós, enquanto um processo corporal, estamos intrincados no nosso próprio processo de fazer nascer, crescer, formar e morrer. O ser humano é um ser vivo interativo, íntimo do próprio formar e parte da complexidade do formar de um organismo maior. Os seres humanos podem aprofundar sua intimidade consigo mesmos, com seus ancestrais animais e humanos e com seu próprio futuro. É uma ilusão

⁹ KELEMAN, 1996, p. 15.

¹⁰ ARENDT, 2001, p. 105.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

pensar o corpo como um objeto separável do seu enredamento subjetivo e orgânico.¹¹

Metodologia Formativa, um 'Exercício do Como'.

A Metodologia utilizada foi nomeada por Stanley Keleman ao longo do seu processo de criação e desenvolvimento do método formativo das seguintes maneiras: 'Exercício do Como', 'Prática dos Cinco passos', 'Prática de corpar', 'Método do como'.

Keleman propõe que é do corpo, solo biológico, que brota o sentido que chamamos vida e, que, "a subjetividade humana é a experiência da nossa estrutura anatômica interior"¹². Em proposta é o próprio fazer fenomenológico e faz coro com Maturana e Varela que destacam as raízes biológicas que estão presentes em todo nosso fazer e nosso ser - "*O homem está contido apenas em sua própria natureza, em seu modo humano de operar, de auto descrever seu universo experiencial-perceptivo*".¹³

A Prática de Corpar criada por ele ancorada na ideia de corpo (leib) e assumida enquanto um fazer fenomenológico propicia a experiência somático-existencial e traz no seu fazer o exercício do *como*, formulado segundo os 5 passos a seguir:

1. Entrar em contato com o que está presente.
2. Intensificar.
3. Desintensificar.
4. Receber e estabilizar as variações de pulso e forma.
5. Sustentar a forma nova e conferir sentido.

O intensificar e o desintensificar da forma evidenciam uma realidade somática de um corpo que lhe é própria, favorecendo o autoconhecimento através de micro

¹¹ KELEMAN 1999 p. 2 (mimeo)

¹² KELEMAN 2007 p. 36

¹³ MATURANA, VARELA p. 43



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

movimentos que ativam a relação entre o corpo e o cérebro para modular posturas emocionais e comportamentos. Dar forma, corporificar o que emerge, organiza um novo corpo, uma nova possibilidade de ação, um novo modo de estar no mundo.

“A função dos exercícios é trazer a sua atenção para o estado em que você está, e identificar os padrões de ação que são a base dos seus conflitos e da sua identidade. Os exercício também são uma maneira de re-estabelecer uma realidade somático-emocional através da organização de um interior, de uma profundidade, de uma estrutura interna, de um self somático” .¹⁴

CONCLUSÃO

Finalizamos esse trabalho, trazendo Keleman a partir da sua inspiração mais genuína, a experiência de si mesmo na forma de um poema aqui colocado em inglês, sua língua de origem e também em português segundo a minha narrativa pessoal em tradução livre. Compreendemos a poesia no sentido do Logos, uma narrativa que emerge a partir da experiência viva de ser um corpo porque provém das ondas metabólicas profundas do corpo. Trabalhar nessa esfera desperta a linguagem poética. É quando ser e pensar se expressam numa unidade e apontam para um nascer de novo.

REFERÊNCIAS

ARENDT, Hannah. **A condição humana**. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2001.

CARNEIRO LEÃO, Emmanuel. **Aprendendo a pensar**. Vol. II, Petrópolis: Ed. Vozes, 2000.

_____. **“O corpo, a terra, o pensamento.”** In: CASTRO, M. C. (Org.) **Arte: corpo, mundo e terra**. Rio de Janeiro: 7 Letras, 2009.

DAMÁSIO, AR. **O Erro de Descartes**. São Paulo: Companhia das Letras, 1996.

HEIDEGGER, Martin. **Zollikon Seminars**. Evanston, Illinois: Northwestern University Press, 2001.

¹⁴ KELEMAN 1991 p.15



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARROS, Sônia Maria de Andrade. A Psicologia Formativa, um fazer Fenomenológico. 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: ____/____/____.

_____. **Seminários de Zolikon.** Petrópolis: Ed. Vozes, 2001.

_____. **Ser e Tempo** (Trad. Márcia Sá Cavalcanti Schuback). Petrópolis: Ed. Vozes, 2006.

Hist. Wörterbuch der Philos. Ritter/ Bd. 5 (W.B.G.D), 2007.

KELEMAN, Stanley. **Seminário Intimidade.** Rio de Janeiro: Centro de Psicologia, 2001.

_____. **Mito e Corpo.** São Paulo: Summus, 2001.

_____. **O corpo diz sua mente.** Summus, 1996

_____. **The Human Story: Forming A Personal World.** In: The USA Body Psychotherapy Journal. Vol. 6 NO. 1, 2007

MATURANA, Humberto, VARELA, Francisco. **A Ávore do Conhecimento.** São Paulo: Ed. Psi, 1995

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da Percepção.** São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1999

AUTORA

Sônia Maria de Andrade Barros / Rio de Janeiro / RJ / Brasil - Psicóloga (CRP-05/30010), artista da dança, economista, MBA, mestranda em Filosofia, certificada em Psicologia Formativa pelo Centro de Psicologia Formativa do Brasil, sendo docente do mesmo Centro e participante dos workshops profissionais de Stanley Keleman no Center for Energetics Studies em Berkeley, California-USA. Diretora da Escola Gestalt Viva Claudio Naranjo. Certificada pela Fundación Río Abierto, Bs As-Arg. Estudos e treinamento em Psicologia dos Eneatipos, à luz da Gestalt-Terapia, Escola SAT..

Email: soniaandradebarros@hotmail.com