

## ***SER - CORPO E MENTE\****

*VERA MARIA NEVES BARBOSA*

A semente já tem dentro dela tudo que precisa para se tornar uma árvore. Nós, também, nascemos com o potencial de nos tornarmos o que, em essência, somos.

A cada ciclo da vida ocorrem transformações nas áreas do crescimento físico, psicológico e espiritual que nos instrumentalizam para alcançarmos o nosso desenvolvimento na sua totalidade. O homem é capaz de tomar consciência desse desenvolvimento e de influenciá-lo. É do trabalho do inconsciente e consciente que amadurecemos para nos tornarmos um indivíduo específico e único. Estamos falando do processo de Individuação.

Em “O Homem e seus Símbolos”<sup>4</sup>, Jung diz: - “... é uma tendência reguladora ou direcional oculta gerando um processo lento e imperceptível de crescimento psíquico. Surge, gradualmente, uma personalidade mais ampla e amadurecida que, aos poucos, se torna mais efetiva e perceptível mesmo a outras pessoas. O centro organizador de onde emana esta ação reguladora é o “Self”, que é descrito como a totalidade absoluta da psique, para diferenciá-lo do “Ego” que constitui apenas uma parte da psique”.

Individuação não é individualismo, egoísmo e sim oportunidade de realizar, plenamente, potencialidades inatas.

Individuação também não é perfeição mas, sim, um completar-se aceitando a convivência consciente de tendências opostas, irreconciliáveis, inerente à nova natureza.

Prigogine<sup>1</sup> na sua “Teoria das Estruturas Dissipativas” diz que a ordem não só emerge do caos como, também, que esta ordem é de tal natureza, que não pode emergir se não existir, previamente, o caos. Ele explica que o conjunto do todo é determinado pelo conjunto das partes; na medida em que uma parte se altera esta alteração se propaga levando ao caos, fazendo todo o sistema se modificar, surgindo uma estrutura mais complexa e ampliada. Assim acontece com o nosso desenvolvimento.

Em todas as fases do desenvolvimento temos vontades, interesses, necessidades e dificuldades específicos e, junto com isso, as famosas crises (estruturas dissipativas) e, como tudo tem seu lado positivo e negativo, nós podemos utilizar esse caos para continuar no mesmo ponto, sem usufruir dessa oportunidade ou crescer.

No antigo Egito viveu Hermes Trismegisto “Mestre dos Mestres” que foi o pai da ciência oculta, o fundador da Astrologia e descobridor da Alquimia. Anos depois, os povos da antiga Grécia também o deificaram com o nome de “Hermes, o Deus da Sabedoria”. Nos primeiros tempos existiu uma compilação de certas doutrinas básicas do Hermetismo, transmitida de mestres a discípulos, era conhecida sob o nome de “Caibalion”<sup>7</sup>, cuja significação exata perdeu-se durante os vários séculos.

“Os Princípios da Verdade são sete,  
aquele que os conhece, perfeitamente,  
possui a Chave Mágica com a qual todas as  
Portas do Templo podem ser abertas  
completamente”.

O CAIBALION

Esses sete princípios em que se baseia a Filosofia Hermética nos ajudam a compreender o funcionamento do Cosmos e a nós enquanto partes desse Cosmos.

1 - Princípio do Mentalismo - “O Todo é Mente, o Universo é mental.

2 - Princípio de Correspondência - “O que está em cima é como o que está em baixo e o que está em baixo é como o que está em cima”.

3 - Princípio de Vibração - “Nada está parado, tudo se move, tudo vibra”.

4 - Princípio de Polarização - “Tudo é duplo, tudo tem polos, tudo tem o seu oposto, o igual e o desigual são a mesma coisa, os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau, os extremos se tocam, todas as verdades são meias verdades, todos os paradoxos podem ser reconciliados”.

5 - Princípio de Ritmo - “Tudo tem fluxo e refluxo, tudo tem suas marés, tudo sobe e desce, tudo se manifesta por oscilações compensadas, a medida do movimento à direita é a medida do movimento à esquerda, o ritmo é compensação”.

6 - Princípio da Causa e Efeito - “Toda causa tem seu efeito, todo efeito tem sua causa, tudo acontece de acordo com a lei, o Acaso é, simplesmente, um nome dado à lei não reconhecida, há muitos planos de causalidade, porém, nada escapa à lei”.

7 - Princípio de Gênero - “O Gênero está em tudo, tudo tem seu princípio masculino e seu princípio feminino, o gênero se manifesta em todos os planos”.

“A mente (tão bem como os metais e os elementos) pode ser transmutada de estado em estado, de grau em grau, de condição em condição, de polo em polo, de situação em situação.

A verdadeira transmutação hermética  
é uma arte mental”

### O CAIBALION

Com o auxílio desses princípios podemos fazer algumas associações entre a teoria Junguiana, as técnicas de trabalhos corporais e o caminho de cada um de nós.

Na primeira metade da vida convivemos de forma muito acentuada com opostos (4º princípio da Filosofia Hermética) bem/mal, alegre/triste, bonito/feio etc. Com o início da segunda metade da vida percebemos que as coisas não são bem assim. Agarrar-se a uma dessas polaridades é doloroso. A certeza desaparece e com ela se vão nossos valores, nossos objetivos e nossa direção. E desse caos, que Jung chama de Metanóia, surge a possibilidade de renunciar ao que somos para poder nos transformar no que temos que ser, sem desejo, sem medo, sem algo pré-determinado por nós. Essa fase é importante no processo de individuação.

"Consequentemente, aquele que deseja

O certo sem errado

Ordem sem desordem

Não compreende os princípios

Do céu e da terra

Não sabe como

As coisas se comportam".

Chuang Tzu

Nós possuímos uma espécie de gravidade que nos leva aonde, realmente, precisamos ir.

“O indivíduo verdadeiramente criativo está sempre pronto para abandonar velhas categorias de pensamento e admitir que a vida, particularmente a sua própria vida é plena de novas possibilidades”. (Barron). Para ele a desordem também oferece a possibilidade de uma nova ordem.

Jung<sup>5</sup> diz que “são muito mais visões que surgem quando os olhos semicerrados e os ouvidos algo amortecidos procuram ver e ouvir as formas e a voz do Ser”.

O mundo está cheio de gente que parou de olhar e escutar a si próprio.

É freqüente encontrarmos as seguintes situações: -

- Desgaste do dia a dia - parece que fazemos tudo, automaticamente, como se fôssemos programados para desempenhar tarefas, exemplo: comer, tomar banho, vestir-se - treinamos toda a nossa vida e muitas vezes fazemos sem perceber. Isso entra na rotina, no automatismo e perdemos o contato com o que estamos fazendo.

- Pressão - que está ligada às expectativas sociais e às exigências pessoais. Temos que “dar conta”. Às vezes nos propomos a fazer mais do que podemos, porque estamos acostumados com o sofrimento ou complicamos muito as coisas. Não que o sofrimento não tenha o seu lado positivo mas, geralmente, vem como peso, desgaste. Agostinho da Silva dizia que nós somos preparados para “Vencer a vida e não na Vida”.

- Estamos tão acostumados a “fazer” que quando não fazemos nada, isso nos dá culpa, sentimo-nos improdutivos. Isto tem a ver com trabalho e lazer vistos como opostos, incompatíveis, mas na realidade, são complementares. É igual, quando pensamos em criança e adulto, mas nós temos um lado criança dentro de nós e que algumas pessoas confundem esse lado criança da diversão, do envolvimento com o que faz, com infantilidade.

Vivemos em um universo muito rico, tanto interno como externo e onde existem nuances, por exemplo: o momento entre o dia e a noite: o dia precisa da noite para ele existir e vice-versa. E, com a maturidade podemos aprender a usufruir disso. Não há nascimento sem dor, mas podemos focalizar a dor ou a alegria do nascer ou, ainda, como ouvimos por aí, do limão podemos fazer uma limonada. Depende do nosso enfoque.

Conhecer, um pouco, do imenso mistério, possibilita a compreensão das coisas inevitáveis de nossas vidas, diminui a ansiedade, e faz com que consigamos enxergar valores positivos e os aspectos negativos que ajudam nosso desenvolvimento.

Campbell<sup>2</sup> sugere: “Não tenha medo e entregue-se”.

Olhando para nós mesmos e Ouvindo a nós mesmos, vamos encontrar um Ser Criativo, capaz de fazer a mesma coisa, mas de forma diferente no seu dia a dia e perceber outras maneiras de Ser. Por exemplo: - às vezes há um caminho por onde passamos, diariamente, e de repente notamos que tinha algum detalhe (talvez uma árvore), que nunca tínhamos notado. Isso é colocar atenção no que fazemos, é nos envolver com o que estamos fazendo.

Diante de tudo isso, percebemos que nossa vida tem um curso e que temos a possibilidade de estabelecer uma nova atitude diante da vida, de experimentar outras maneiras de Ser. A pessoa torna-se mais aberta para ver as coisas como realmente são, no tempo e no espaço, entender a mensagem enviada sem distorcê-la ou enviezá-la com o objetivo de satisfazer o que ela acha que tem que ser.

Temos uma capacidade muito importante que é a de transformação, que permite uma adaptação, uma integração tanto na quantidade como na variedade de recursos internos colocados à nossa disposição.

Lembro-me de uma história contada por um professor: Um garoto de 7 anos é encaminhado ao oftalmologista que diagnostica 10 graus de

miopia. Assim que o garoto coloca o óculos na graduação adequada fica perplexo com o mundo à sua volta. Ele não desaprende o conhecimento adquirido nesses 7 anos, mas precisa fazer uma adaptação entre o que era e o que é. Podemos compará-la ao processo de individuação.

Sendo o Corpo a forma de expressão do nosso eu, ele está estreitamente ligado à nossa mente, influenciando e sendo influenciado por ela.

O corpo manifesta a psique com seus aspectos fundamentais: Anima, Animus, instintos, sombra, persona, arquétipos, etc. Ele conta a nossa história sem disfarces, também produzindo aquilo que não amamos e manifestando coisas que não queremos.

Annick de Souzenelle<sup>10</sup> diz que: - “Cada um de nós é o seu corpo e simultaneamente sua alma, seu espírito, e isso de forma inseparável. E a menor parte do corpo carrega a totalidade do homem”.

Identificamos e reconhecemos a importância do nosso corpo, mas encontramos dificuldades de expressar sua vivência em linguagem verbal, porque ele se utiliza de uma linguagem própria. Estamos falando de uma comunicação corporal, que é a linguagem do nosso corpo como um eficiente recurso e temos que aprender a ouvi-lo para que possamos usufruir desse recurso. Um longo e contínuo treino.

Surge aí a necessidade de estabelecermos uma coerência entre o que se diz, se sente, e se faz; uma linguagem única, pois a de-sintonia dessa comunicação leva à desarmonia.

“O corpo é o mais maravilhoso instrumento de nossa realização; pela linguagem da doença, ele nos previne de que tomamos o caminho errado” (Annick de Souzenelle).

A doença é uma estrutura dissipativa e o sintoma, o aviso de que algo está errado dentro de nós.

O nosso organismo não precisa de ajuda; se ele estiver equilibrado,

tem recursos para sua auto-regulação tanto física como emocional.

Existe um corpo indicando que certas circunstâncias do mundo externo coincidem, de modo significativo, com estados psíquicos, internos.

Podemos nos valer do termo sincronicidade de Jung como facilitador nessa comunicação, pois um acontecimento pode ser ou não classificado como sincrônico dependendo da resposta subjetiva do indivíduo - se ele chega a senti-lo como uma coincidência significativa.

Através, da comunicação corpo/mente podemos ampliar nossa consciência, "ouvindo" a mensagem recebida. Vai depender da sintonia, disponibilidade interna para ouvir o chamado, captar a mensagem; mas podemos não dar atenção, ou mesmo nem ouvir, não conscientizando a informação. Por exemplo: se olhamos para o sol percebemos que a clareza intensa ofusca; podemos ficar só nessa observação ou, também, captar o recado de nossa voz interna: - que só enxergamos aquilo que nossos olhos são capazes de ver, de forma paralela ao nosso desenvolvimento.

Aí compreendemos a importância do trabalho corporal como facilitador na comunicação corpo/mente, não só no processo terapêutico mas, também, no equilíbrio do Ser.

"O relaxamento propicia a inatividade do corpo, que leva a uma redução da consciência do ego que, por sua vez, diminui a intenção da vontade, possibilitando, assim, um ensimesmar-se, permitindo-nos ver e ouvir as necessidades e interesses internos, favorecendo a realização do nosso real projeto de vida, permitindo que cada um vislumbre aquilo que está destinado a ser e ajuda a que se prepare para cumprir sua incumbência individual como unidade dentro de uma unidade maior". (Sándor)<sup>8</sup>

Sinto a relação corpo/mente como essencial no processo de individuação que pode ser ilustrada com uma história contada por Joseph Campbell<sup>2</sup>:

*Um discípulo acaba de ser informado, por seu guru, que era um ser divino. Era igual a Deus. - "Eu sou Deus". Imerso em profunda meditação e encantado com a idéia de ser Deus, saiu ele a caminhar pela rua. Eis que surgiu em seu caminho um elefante tendo às costas um "howdah" com algumas pessoas em cima. O homem que guiava o elefante, sentado sobre a sua cabeça bradou "Saia do caminho seu tolo". O estudante pensou: - "Eu sou Deus, assim como o elefante é Deus. Cabe a Deus sair do caminho de Deus?" As coisas iam nesse pé quando o elefante chegou junto dele e, simplesmente, envolveu-o com sua tromba e o atirou para um lado. Todo desalinhado e psicologicamente mortificado, ele voltou ao seu guru nesse estado lamentável. Vendo-o chegar o guru perguntou: "Que lhe aconteceu?" "Bem", respondeu o discípulo: "Um elefante atirou-me para fora do caminho. Gritaram para que eu me afastasse, mas meditando sobre o que você havia dito, pensei: "Eu sou Deus e o elefante é Deus. Cabe a Deus sair do caminho de Deus?" "Bem" disse o guru: - "Por que não ouviu a voz de Deus, que lhe gritava para sair do caminho?"*

O importante é continuar a viagem das descobertas para que se possa clarear inúmeras informações, enriquecendo-se e fortalecendo-se sem esquecer que tudo isso pode ser, também, agradável e prazeroso.

\* Trabalho apresentado no 7º encontro de Cinésologia no Instituto Sedes Sapientiae.

#### Bibliografia

1 - DORSSEY, Larry - *Space, Time & Medicine*. Shambhala Publications - Massachusetts, 1982.

2 - CAMPBELL, Joseph - *As transformações do mito através do tempo*. Ed. Cultrix - São Paulo

3 - DETHIEFSEN e DAHIKE - *A doença como caminho*. Ed. Cultrix - São Paulo

4 - JUNG - C. G. - *O Homem e seus Símbolos*.

5 - JUNG - C. G. - *Memórias, Sonhos e Reflexões* - Ed. Nova Fronteira - Rio de Janeiro.

6 - MINDELL, Arnold - *O Corpo Onírico* - Summus Editorial - São Paulo.

7 - TRÊS INICIADOS - *O Caibalion*. Ed. Pensamento - São Paulo

8 - PETHÖ, Sándor - *Técnicas de Relaxamento* - Ed. Vetor - São Paulo.

9 - SANNINO, Annamaria - *Método do Trabalho Corporal na Psicologia Junguiana* - Ed. Moraes - São Paulo.

10 - SOUZENELLE, Annick - *O Simbolismo do Corpo Humano* - Ed. Pensamento - São Paulo.