

Vivência Corporal, Experiência e Saber Viver na Maturidade

Samuel Macêdo Guimarães*



Sempre me emociono com o jeito pelo qual os lobos batem uns nos outros quando correm e brincam, os mais velhos ao seu modo, os jovens ao deles, os magros, os gordos, os de pernas longas, os de rabo cortado, os de orelhas caídas, os de membros quebrados que ficam tortos ao sarar. Todos têm sua própria configuração corporal, sua própria força e sua própria beleza. Vivem e brincam de acordo com o que são, quem são e como são. Eles não tentam ser o que não são (ESTÉS, 1997, p. 250).¹

O mundo está mudando significativamente no que se refere à expectativa de vida. Este fato gera o aumento da população com mais tempo de existên-

cia e o mais conhecido fenômeno, o envelhecer, não pode mais ser ocultado. Os idosos já são em grande número e, na impossibilidade de utilizar o recurso do esquecimento dos mais velhos, nos deparamos com a questão do envelhecimento populacional.

A velhice é, também, o resultado das vivências e experiências acumuladas, mas ainda não é e nem pode ser um tipo de resultado final do teste da vida, no qual se encerram todos os sonhos e desejos. Felizmente a vida é mais exigente e mais ampla e a incompletude é um fato que marca a existência do ser humano em nosso planeta.

Da mesma forma, a maturidade não é um sinônimo de acabamento; é, sim,

* Professor do Departamento de Ciências da Saúde – UESC

¹ ESTÉS, C. P. Mulheres que correm com os lobos: Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 1997.

um estado de espírito que permite a possibilidade de reunir mais subsídios que possam ser úteis para reorganizar a própria vida na direção de outras práticas que constituam a interminável tarefa do crescimento pessoal.

As propostas educacionais parecem pensar a vida concentrando-se mais no sentido de preparação para a vida adulta, como se a existência fosse exclusivamente o momento onde as forças físicas são mais direcionadas para o trabalho, com um sentido mais associado à ótica do mercado produtivo. Assim, poucos sabem o que fazer com os considerados “velhos” para o sistema, e até mesmo os idosos parecem não saber o que fazer de si mesmos. Both² assim se referiu a essa questão:

Antes de haver uma política para a terceira idade é importante ter em mente uma política social para a qualificação da vida. O bem-estar dos mais velhos é uma consequência do bem-estar de todos os cidadãos. A educação no envelhecimento, entretanto, quer ressaltar que aí reside mais uma oportunidade de vida, tão importante quanto a existente nas outras etapas. Urge investir, pois a longevidade parece um fenômeno irremediável e este destino está mais para regra do que para exceção.

Um dos aspectos importantes para a manutenção de espaços criativos que conservem a qualidade de vida dos idosos é a (re)construção de laços afetivos com outros da sua classe, formando dessa forma grupos de convivência que os reúnam em torno de objetivos comuns. Isto favorece ao idoso elaborar novos significados que estimulem sua vitalidade, fator referencial para uma vida com mais possibilidades de saúde.

Esse processo contribui sensivelmente para aumentar a auto-aceitação proporcionada por um novo aprendizado de si mesmo, o que contribui para o desenvolvimento de novas habilidades que permitam organizar o ininterrupto aprendizado do saber viver. Esse processo, baseado na relação de trocas dialógicas³ com os pares em espaços de convivência, pode ser denominado de Vivências Corporais.

Vivências Corporais, pois, podem ser espaços de probabilidades e de possibilidades de convivência que reconstituem as experiências do corpo do indivíduo através de movimentos livres, expressão corporal, toque, massagens em situações individuais e de grupos, sem quaisquer objetivos de performance. Essas experiências podem ajudar no autoconhecimento, no crescimento humano e na promoção da vitalidade energético-corporal.

² BOTH, A. *Práticas Sociais na Terceira Idade*. Passo Fundo, RS: UPF, 1993, p. 22.

³ No sentido da comunicação inter e intrapessoal, tendo como eixo a experiência do “nosso corpo” enquanto um corpo-no-mundo que dialoga consigo mesmo, com os outros e com o próprio mundo.

A experiência se constitui na vivência

Do ponto de vista da experiência, Keleman (1995)⁴ descreve que é valendo-se das vivências que o corpo constrói a sua estrutura de experiência, e não como corpo-máquina-de-órgãos.⁵ Para ele o corpo vivo está em constante processo de autoconstrução, ele se desvela e vai sempre na direção de tornar presente a experiência – o que contrasta com uma concepção de corpo exclusivamente material. Um corpo vivenciado, capaz de criar mais formas ou se desfazer de formas que não mais respondem ao contemporâneo, capaz de organizar mais modos de operar, mais modos de relação consigo mesmo, capaz de organizar mais cenários existenciais. Essa é, certamente, uma forma de pensar que contribui para respostas à questão de como a experiência, resultante da Vivência Corporal, dá sua contribuição no ininterrupto processo de construção da maturidade.

No âmbito em que é constituído o espaço da realidade somática,⁶ no âmbito de nossa vida enquanto corpo-no-mundo, os nossos dilemas existenciais nos colocam sempre diante de contextos de realidades construídas através do discurso cotidiano, o que nos solicita atitudes reificadoras⁷ na forma de mensagens do tipo: “não serve mais para isso”, “já passou do tempo de fazer estas coisas”, “melhor ficar em casa”. Mensagens que podem conseguir construir o que se propõem, mas na maioria das vezes não contribuem para fornecer experiências, são apenas códigos criados para impedir o idoso de construir sua própria dimensão de felicidade.

Muitos de nós vivemos nossas vidas segundo a imagem que fazemos do universo, da natureza ou do meio social, reproduzindo crenças e padrões de ação reforçados pela família, pela educação, pela mídia. Virtualmente, não temos noção do aspecto subjetivo de nosso ser físico interior, no qual se baseia toda nossa experiência (Keleman, 1994, p. 16).⁸

⁴ KELEMAN, Stanley. *Corporificando a Experiência*. São Paulo: Summus, 1995.

⁵ De acordo com Fangier, nossa corporeidade não é apenas um agregado de partes e funções que respondem mecanicamente, como afirmam a fisiologia mecanicista e a psicologia comportamentalista. Ao ser pensado dessa forma, construímos uma leitura atrasada do que aconteceu conosco e vivemos aspectos que dizem mais respeito ao passado. Nossa corporeidade é primeiramente vivência que habita o presente, ou seja: somos um corpo que vive e é a nossa vivência que constitui a humanidade das nossas experiências. In: FANGIER, Anita. *O Corpo sempre Incorpora a Novidade*. Florianópolis:UFSC, 2001. Mimeo, p. 2.

⁶ A realidade somática expressa o processo formativo universal da experiência. Exprime, além disso, a busca presente pelo ato de viver de forma mais satisfatória. Somatizar é o modo pelo qual nos conectamos com nossa história, com os outros e com o cosmos” (Keleman, 1994, p. 13).

⁷ Tratar como coisa. No processo de alienação, o momento em que a característica de ser uma “coisa” se torna típica da realidade objetiva.

⁸ Obra citada

A essa forma de ser no mundo, Keleman qualifica como desencadeadora de perda de vitalidade no contexto da vida, pelo processo de construção de um corpo-no-mundo⁹ por metáforas alheias, onde a cultura contribui para suprimir o idoso dos contextos de vida no mundo dos "vivos". Nesse processo, o máximo de atenção que o corpo recebe é ser tratado apenas no contexto do seu funcionamento mecânico.

Corpo Vivo

É no abandono da concepção de corpo mecânico, fracionado, alheio à vida e entrando em contato com um corpo sujeito, no qual, pela própria ação do mesmo o mundo pode ser melhor compreendido. Um conjunto de aparelhos arquivados no nosso mundo vivido - que enformados com a ajuda dos estímulos percebidos - nos fazem retomar a experiência pelo processo da Vivência Corporal.

Dessa forma, a consciência se "territorializa" e reconstitui o corpo da ação para o próximo passo a ser vivido, a ser novamente tematizado na territorialidade da experiência, pelo es-

encial da vivência. Uma conjunção de sentidos que se desencadeia pela consciência objetivada desse mundo - mas não apenas consciência objetiva. É preciso dizer que as situações que desencadeiam a vitalidade estão inteiramente articuladas a um contexto de totalidade. Pedem uma significação prática, um reconhecimento corporal vivido em uma situação concreta e aberta, para construir a experiência expressa em atenção à vida e à consciência que tomamos de movimentos nascentes em nosso corpo.

Demonstramos argumentos que indicam que ser no mundo, nesse texto, ser idoso no mundo, exige uma constante reestruturação corporal, da mesma forma como se exige uma roupa diferente para ocasiões diferentes. O mesmo fazem os atores quando encenam um novo personagem, com a diferença de que os corpos dos atores, nesse caso, enformam um corpo dado e na vida-vivida o ator é o próprio autor do movimento.

Ora, é preciso então pensar em uma certa consistência de adequação física, mental, emocional, intelectual, espiritual e outras. Uma certa consistência de mundo que possa ajudar a construir habilidades vivas para se viver melhor.

⁹ Segundo Merleau-Ponty, "o mundo não é aquilo que eu penso, mas aquilo que eu vivo; eu estou aberto ao mundo, comunico-me indubitavelmente com ele, mas não o possuo, ele é inesgotável." Dessa forma só podemos compreender o Ser Humano baseando-nos na sua facticidade, um corpo-no-mundo, um corpo vivo, preenchido de subjetividade que dialoga com sua objetividade e toma em suas próprias mãos o seu destino. In: Merleau-Ponty, M. Fenomenologia da Percepção. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999, p. 14.

Assim, a importância de vivenciar situações diferentes é um procedimento que pode proporcionar a organização de muitos mundos vividos em um só mundo, como um “vocabulário gestual” de experiências. Já sabemos que quando ampliamos “vocabulários” convivemos melhor com diferentes mundos já constituídos; um vocabulário de experiências de corpos para mundos que apontem possibilidades de se evitar condições que produzam estereótipos de mundos desconectados da consciência de si. Buscar evidências de contextos não normatizadores para dar ao movimento do ser idoso no mundo a possibilidade de estar em constante re-avaliação para, então, revelar “corpos sensíveis” flexíveis, abertos para novos aprendizados. Merleau-Ponty (1999 p. 122)¹⁰ assim sugere: “O corpo é o veículo do ser no mundo, e ter um corpo é, para um ser vivo, juntar-se a um meio definido, confundir-se com certos projetos e empenhar-se continuamente neles”.

Daí é preciso ter uma metáfora para se viver, talvez uma metáfora de alma. De acordo com Espinoza, a alma é metáfora do corpo e não o corpo a metáfora da alma. Uma alma encarnada, feita à sua própria imagem e perfeição, feita corpo. Uma alma-corpo, um corpo vivo, vivo-vivenciado tendo como

pressuposto que esta alma-corpo é tanto a experiência do outro como a experiência de si mesmo.

Varela (1999)¹¹ fala sobre a estrutura do sistema imunológico humano considerando esse sistema como um “segundo cérebro do corpo”. Fala de uma sabedoria do corpo e da possibilidade de existência de dois “eus” paralelos: um é o eu a que todos estamos acostumados e ao qual atribuímos um nome; o outro, simplesmente, não possui qualquer descrição lingüística, de modo que só podemos vê-lo através de seus efeitos. Comenta, ainda, que estamos tão condicionados pelo funcionamento “automático” do nosso corpo e da complexidade em que estamos mergulhados no oceano de informações que mantém o corpo em funcionamento, que esquecemos a existência de “uma vida interior contínua, um senso interior de identidade”.

Toda vez que permitimos às forças externas influenciarem os nossos processos de aprendizagem, perdemos a possibilidade de desvelar o saber viver com base na autonomia. Enquanto estivermos vivendo nossas vidas sem nenhum crescimento pessoal ou mudança interna de nossa natureza, não estaremos criando novos níveis de existência para nós mesmos. Essa tarefa não termina com a idade ou com o tempo, é tarefa do corpo vivo.

¹⁰ Obra citada

¹¹ Varela, Francisco. O eu do corpo. In: COLEMAN, D. (org.). *Emoções que Curam: conversas com o Dalai Lama sobre Mente Alerta, emoções e saúde*. Rio de Janeiro:Rocco, 1999.

Impedir a insensibilização e favorecer o autoconhecimento

Todo corpo é um veículo de expressão que dialoga consigo mesmo, com o outro e com o mundo, num processo de comunicação energético-sensorial. Essa comunicação acontece num núcleo que é possível denominarmos campo ou espaço vital. Este campo pode ser pessoal intersíquico, pessoal intrapsíquico, grupal, cultural, quântico e outros.

Na busca da re-significação do saber viver, possibilita-se ao idoso um aprendizado de auto-avaliação a partir de novos referenciais, através de um processo de vivências corporais baseadas no cuidado de si que podem proporcionar uma re-aproximação consigo mesmo. Esse procedimento é base para uma relação mais próxima e dialógica e favorece o reconhecimento das estruturas nas quais o idoso se constrói no seu dia-a-dia. Pode, portanto, evitar contextos que determinam demandas de abuso de si através da criação de condições completamente autodestrutivas.

A Vivência Corporal é uma experiência que tem se revelado importante na sensibilização dos participantes, no contexto afetivo-social, na relação consigo e com os outros. Constitui-se, assim, em um campo de oportunidades de confrontos com a própria singularidade. Um jogo de elaboração onde são capturadas dimensões da existência que ajudam a compreender o mundo, os outros e a nós mesmos.

Considerações finais

A vivência não tem compromissos performáticos. É um trabalho de constante elaboração do aprendizado de auto-escuta, de sentir a si mesmo a partir do desenvolvimento progressivo de uma atenção intencional que busca observar os movimentos do corpo para obter efeitos psíquicos e emocionais.

No seu processo, a vivência sugere uma constante conscientização corporal através de um processo de sensibilização e percepção de si mesmo, de modo que traga para o nível da percepção consciente todo o sentimento guardado e/ou esquecido nos seus esconderijos corporais. Dessa forma, as lembranças arquivadas, com ou sem consentimento, podem ser reexaminadas, e pelo processo da dialogicidade e das elaborações podem ser re-construídas e, conseqüentemente, re-significadas. Essa vivência possibilita, assim, uma ativação da energia vital, a qual produz movimentos internos novos e cheios de significado que podem progressivamente melhorar a capacidade de desinibição da expressão da linguagem corporal como um todo. Favorece, ainda, o fluxo mais amplificado das sensações corporais que, pela percepção consciente, conduz o indivíduo a melhorar sua capacidade de se relacionar mais harmonicamente com o gesto expressivo, um pouco mais " Descarregado " de estereótipos normativos.

Nesse sentido, a vivência passa a ser um veículo de transformação, pois oferece ao idoso a possibilidade de autoconhecimento que dificilmente é expresso em linguagem oral, mas certamente expresso na linguagem corporal - pelas alterações da expressividade, resultantes das liberações de ciclos energéticos estagnados. É um momento de associação livre, de liberação do corpo no seu "movimentar-se"¹² desvinculado de quaisquer amarras e gestos estereotipados. Gestos que se expressam no seu estado possível; expressam o que têm de mais apropriado para expressar no momento; constroem e se re-constroem no seu ritmo: do mais alegre ao mais triste, do trágico ao cômico, da beleza à feiúra, da maior clareza à maior indecisão, das incertezas às certezas.

Um exercício de autonomia, de auto-permissão e de aparecimento das possibilidades que estavam veladas pelo desconhecimento de si, refletidas interna-

mente, e que lhes permitem poder seguir seu próprio caminho - seja ele o da expressividade ou do recolhimento. Nesse ponto é preciso enfatizar o valor de uma direção amorosa, onde o elemento fraterno vai dar espaço dialógico para a construção dos significados que podem ser expressos até mesmo através do profundo silêncio, do sorriso estampado ou através de lágrimas em suas mais diversas formas.

Daí, compartilhando as experiências vividas, nas quais nesse momento todas as Vivências Corporais são compartilhadas com ajuda do diálogo, os envolvidos avaliam seus aprendizados e reconstituem suas experiências: momento de trocas a partir da experiência de cada um, busca do que se tornou vivo pelo processo de auto-observação, uma metabolização dos sentidos percebidos, elos que irão ampliando o vocabulário de si mesmo para se saber viver tempos de maturidade.

¹² Indica o foco no ser humano que se movimenta e não no movimento que este realiza.