

SOMA

uma terapia anarquista

VOL. 2 A ARMA É O CORPO

Roberto Freire

SUMÁRIO:

Dedicatória
Epígrafes
Introdução
Cartas aos jovens participantes da *Soma*
Carta aos novos somaterapeutas
Breve histórico da *Soma*
Maratonas de divulgação
Os participantes da *Soma*
O somaterapeuta
O grupo de *Soma*
Os exercícios
Leitura dos exercícios
Fechamento das sessões
Processo terapêutico da *Soma*
Resistência à terapia na *Soma*
A crise terapêutica em *Soma*
Couraça somática
Cadeira quente em *Soma*
Grupões e terapia marrom
Organização e ética da *Soma*
É luta, é dança, é *capoeira*
Nós na autogestão

DEDICATÓRIA

Há muitos anos, quando era médico dos operários de uma fábrica que ficava perto de Santo André, eu fazia o percurso de São Paulo até lá por meio de trem suburbano, que apanhava na Estação da Luz. Cada uma dessas viagens (ida e volta) era um mergulho enriquecedor e aprofundador naquilo que já chamei de saldos de povo que existem em mim, apesar de tudo. Quando ia para a fábrica, pegava o trem das seis e trinta da manhã. Meus companheiros de viagem eram quase que exclusivamente operários e comerciários.

Certa manhã, sentei-me diante de uma mulher de uns quarenta anos, operária, e de um garoto de dezoito anos, seu filho, comerciário. Suas profissões vim a saber ao fim da viagem, quando trocamos algumas palavras. O que pretendo contar é o diálogo havido entre os dois, mãe e filho, à minha frente, falando alto e com a intensidade do amor em crise.

O rapaz queria saber a opinião da mãe sobre o caderno de poemas que tinha escrito e que lhe dera para ler na véspera.

— Bonitos. Muitos não entendi. Mas me deu medo....

— Medo? Por que medo, mãe?

— Você gosta mais de escrever poesias do que trabalhar no escritório, não gosta?

— Gosto muito mais. Quer dizer, não gosto de trabalhar no escritório e adoro escrever poesias... Vou ser sincero: às vezes, lá no escritório, fico escrevendo uns versos...

— Você vai acabar perdendo o emprego, filho. Está vendo por que eu disse que tinha medo?

— Mas é uma coisa assim que vem de dentro de mim; não dá pra controlar: ou faz ou arrebenta. Sabe, assim como vontade de fazer pipi... Mas é do jeito da vó, lembra, quando ela tinha aquela doença de velhice, e fazia pipi na cama, na sala, na rua, onde estivesse...

— Me explica uma coisa: se você trabalha de dia, estuda de noite, joga bola sábado de tarde e domingo de manhã, namora domingo de tarde e de noite, a vontade de fazer esse tal de pipi-poesia interrompe o que você estiver fazendo, onde estiver, mesmo, como sua vó?

— Não. Só faço pipi igual à vó quando tou no escritório e nas aulas.

— Eu desconfiava. Você vai acabar perdendo o emprego...

— Arranjo outro...

— Se o negócio do pipi continua, você perde esse emprego também, e o outro, e o outro...

— É, a senhora tem razão, pode acontecer, e...

— E acaba reprovado na escola. Acaba também não sendo ninguém, feito nós...

— Mas serei um poeta!

— Poeta?

— É, poeta! Tem muito poeta no mundo.

— Tem, tem, eu sei. Mas tudo morrendo de fome, desempregado...

— Nem todos, mãe...

— Pega um jornal de domingo, filho, pega a parte de anúncios classificados, espia direito, e vê se tem algum anúncio oferecendo emprego pra poeta!

— Não tem, não preciso ver, eu sei que não tem.

— E então?

O rapaz virou o rosto para o vidro, parecendo estar olhando a paisagem feia, amarga e triste do subúrbio paulistano, mas talvez não tão feia, tão amarga e triste quanto deviam ser os seus pensamentos e sentimentos naquele momento, supunha eu, tirando por mim. A mãe, com jeito sofrido, angustiado, como que cumprindo um dever de responsabilidade, insistiu, agora em tom baixo e cuidadoso, pois devia conhecer a sensibilidade do filho:

— E então, meu filho?

Sem se voltar — e eu o imagino vendo a feia paisagem suburbana passando veloz diante de seus olhos e se deformando e diluindo nas lágrimas que continha, envergonhado, além de tudo —, respondeu mais para dentro do que para fora:

— Você tem razão, mãe. Vou parar com a poesia. Não estou velho e doente como a vó, vou dar um jeito de não ficar mais mijando minhas poesias nas calças... por aí...

— É, filho, tenho pena, as coisas não tinham de ser assim, mas são. A gente não pode fazer o que gosta, ainda mais quando o que gosta é poesia...

E sorriu. Abraçou o filho. Beijou-o na testa. Ele virou o rosto para mim. Então vi que o menino tinha os olhos enxutos e deles escapavam chispas de ódio.¹

*Para eles, mãe e filho,
ofereço a Soma e dedico este livro*

¹ Este texto foi publicado anteriormente no livro *Viva Eu, Viva Tu, Viva o Rabo do Tatu!*

Isso de querer
ser exatamente aquilo
que a gente é
ainda vai
nos levar além.
Paulo Leminski

Faça sendo
Aprenda fazendo
Buda

INTRODUÇÃO

No volume anterior desta obra, apresentei a fundamentação teórica da *Soma*. Logo no primeiro capítulo, expliquei o significado, para mim, da palavra soma, bem como esclareci a sua aplicação em meu trabalho pedagógico, terapêutico e político. Inclusive reproduzi ali a descrição científico-poética que o filósofo norte-americano Thomas Hanna faz em seu livro *Corpos em Revolta*, do que considera o essencial no conceito somático de vida e de existência, derivado das descobertas e do pensamento de alguns filósofos e cientistas dos dois últimos séculos.

Como este livro é a continuação direta do outro, seria indispensável realizar aqui, como passagem, um resumo das idéias básicas ali expostas e desenvolvidas, a fim de que o leitor entenda claramente a origem e filiação da *Soma* a vários ramos do conhecimento científico contemporâneo, uma vez que se pretende constituir um sistema multidisciplinar, ou, como se prefere dizer hoje, holístico.

Por outro lado, este resumo serviria também para mostrar claramente a originalidade e a importância da *Soma* no contexto atual das terapias disponíveis no ocidente, pelo fato de ela constituir-se na única proposta terapêutica realmente revolucionária a serviço do homem libertário, porque baseada e conduzida pelo pensamento e prática de vida anarquistas.

Seria indispensável também demonstrar como a vida de Wilhelm Reich foi tão útil e significativa para o surgimento da *Soma*, bem como serve de paradigma para os comportamentos político, social e profissional dos somaterapeutas. Reich criou a bioenergética, mas sobretudo provou como a energia viva pode ser manipulada por mecanismos de poder (relações sociais, familiares e afetivas) no soma das pessoas. A medida que provava suas idéias científicas e que militava politicamente para pô-las em prática socialmente, era perseguido de todas as formas e por todos os lados. Foi expulso do Partido Comunista e da Sociedade de Psicanálise alemães. Como era judeu, foi também perseguido pelos nazistas, acabando por emigrar para os Estados Unidos, onde foi preso e veio a morrer numa cadeia da Pensilvânia. Sua vida e obra são um combate permanente a todas as formas de autoritarismo.

Nessa ponte entre os dois livros, eu teria de assinalar, ainda, ser a prática metodológica da *Soma* derivada das descobertas e práticas dos gestalterapeutas, sobretudo do fundador da *Gestalterapia*, Frederick Perls. Além disso ressaltaria ser a *Soma* uma das formas de se praticar a *Antipsiquiatria*, especialmente na pragmática da comunicação

humana, seguindo e desenvolvendo pesquisas de Gregory Bateson e seus colaboradores, bem como a experiência clínica e a reflexão de David Cooper, Ronald Laing e Franco Bassaglia.

Entretanto parece-me dispensável esta tarefa, pois já dispunha de alguns escritos produzidos e alguns publicados no decorrer dos últimos dez anos, nos quais todos esses assuntos eram tratados de forma concisa e simples, pois dirigiam-se ao leitor comum ou aos jovens participantes da *Soma* e aos novos somaterapeutas. Trata-se de um relato de vida cotidiana (que uso como dedicatória) e de três cartas aos jovens que me procuram como participantes ou desejando tornar-se somaterapeutas. Na paixão com que foram escritos, coisa que aparecerá mais em suas entrelinhas, poder-se-á conhecer da *Soma*, além de sua origem no passado, sobretudo o que deseja do futuro.

CARTAS AOS JOVENS PARTICIPANTES DA SOMA

Em 1977, quando publiquei o livro *Viva Eu, Viva Tu, Viva o Rabo do Tatu!* e pela primeira vez relatava minhas pesquisas e estudos sobre a *Soma*, escrevi duas cartas para os jovens que me procuravam para fazer terapia, desconhecendo totalmente a metodologia e fundamentação científica desse trabalho, bem como seu conteúdo e objetivo político.

Naquela época, eu era apenas conhecido através do romance *Cleo e Daniel*, por meu trabalho em teatro, em jornalismo e pelas repercussões, em certos meios, de minha atividade política clandestina contra a ditadura e pelas conseqüentes e freqüentes prisões.

A primeira carta visava a advertir, de modo poético e apaixonado, os jovens das características radicalmente diversas da *Soma* em relação às outras terapias existentes no Brasil de então, quer dizer, nos idos de 1970. Por isso, é claro, resultou numa carta de amor.

Já na segunda carta, procurava advertir o futuro participante do conteúdo político anarquista, ou seja, socialista não-autoritário da *Soma*, utilizando-me, sobretudo, das reflexões do poeta e ensaísta inglês Herbert Read que, além de coincidirem com as minhas, relacionavam de modo brilhante a relação que também existe na *Soma*, entre arte e ciência. Read colocava a criatividade poética como ponto de partida para a avaliação da espontaneidade libertária dos jovens, do mesmo modo como costume fazer em meu trabalho.

Era absolutamente indispensável, pois, que essas cartas abrissem o segundo volume da obra *Soma, Uma Terapia Anarquista*. Acredito estar conseguindo, assim, com a republicação (retocada) dessas cartas², introduzir o leitor na situação exata daqueles que participam da experiência que estará sendo narrada e explicada no decorrer deste livro.

E, se por acaso o leitor já fez esta viagem e deseja passar de navegante a navegador — se deseja ser um somaterapeuta —, logo em seguida vai encontrar uma outra carta especialmente dirigida a ele (no sentido epistolar e no cartográfico) que, espero, lhe servirá como passaporte ou mapa da mina para esse tipo de viagem.

² Tanto uma quanto a outra foram extraídas de textos publicados no livro *Viva Eu, Viva Tu, Viva o Rabo do Tatu!*

São Paulo, setembro, 1977

Amigo:

Acredito já ter passado a você, de alguma forma, em livros, palestras e seminários, um pouco do que sei e sinto a respeito do soma, Somatologia e Somaterapia.

Mas, sabe, é muito difícil escrever sobre o soma. Só os grandes criadores conseguem isso. Porque eles estão libertos do que chamo de ditadura da mente. Eles deixam seu soma produzir livremente, espantam-se mentalmente com o que estão produzindo, assim como se esse seu produto não fosse obra sua, como se fossem coisas que se produziram através deles. Os poetas, os músicos e os dançarinos são os criadores somáticos por excelência.

Assim, se eu pudesse, neste instante, libertar em palavras todo o amor que estou sentindo e que o libertasse das próprias palavras, se eu conseguisse emitir um canto somático que libertasse meus sentimentos do próprio soma da minha voz, se me fosse possível, diante de você, soltar-me de todos os meus condicionamentos culturais e morais bloqueadores, e movimentasse meu corpo, seguindo apenas imposições somáticas, dançaria as emoções que o amor produz de meu soma e em meu soma, traduzidos em espontâneos e naturais movimentos somatomotores. Se eu pudesse tocar você nesse estado e se você se dispusesse a fazer isso também diante de mim, então, acredito, nós estaríamos sendo mais do que eu e você: estaríamos nos comunicando somaticamente

E eu saberia de seu amor e você saberia de meu amor. Refiro-me ao amor à vida, ao estar vivo, latejando, pulsando, expandindo-se. E estaríamos fazendo somaterapia. E estas palavras todas seriam dispensáveis. Ou melhor, estas palavras todas seriam compreendidas além de suas leituras verbal e gráfica.

Bem, mas como em palavras não sou poeta, não sou músico e não sou dançarino, eu as escrevi como pude, com o que já libertei meu soma das palavras. Se você sentiu algo que o sensibilizou além do que foi escrito, aceite o meu convite e venha descobrir a poesia, o canto e a dança espontâneos e originais que existem em você, quero dizer, do soma que vive em você.

Eu estou aprendendo a lutar para isso, a lutar por isso. Terá de ser mesmo uma luta, porque ainda não perdemos a necessidade de amar, e só aumentam nossas possibilidades de guerra.

Venha, pois, ajudar-me a desenvolver esta luta que nos leva a amar somaticamente. Venha, amigo, com o seu potencial de amor para que agente, juntos e muitos — porque só mesmo juntos e muitos —, descubra como criar e lutar somaticamente.

São Paulo, novembro, 1987

Amigo:

Escrevo-lhe novamente, agora para que conheça logo minha fé ideológica, a minha busca de uma opção política dentro do socialismo, algo que correspondesse de fato, em essência e na ação, na história e na esperança, a meus anseios espontâneos de liberdade pessoal e social.

No fundo, como você vê, eu quero mesmo é ser um Poeta. Porque o Poeta, para mim, é o paradigma fundamental do ser em liberdade pura e total. Acho que o Poeta é o ser que está sempre adiante dos outros homens na procura do desenvolvimento histórico, antes dos cientistas, dos políticos, dos economistas, dos filósofos. Estes não sabem mas sinto que o Poeta é todas essas categorias despidas de seus aspectos circunstanciais, pragmáticos e utilitários imediatistas.

Depois e fundamentalmente, porque a história mostrou serem os Poetas os seres mais inoportunos onde se suprime a liberdade, onde e quando há opressão e censura à liberdade de pensamento e expressão. Como aconteceu na Rússia do socialismo autoritário, onde em 1930 o poeta marxista Mayakovsky foi levado ao suicídio; ou na Espanha de Franco, onde o poeta García Lorca, considerado marxista pelos fascistas, foi fuzilado em 1936.

Na sociedade capitalista, os poetas não são assassinados por fuzilamento nem levados ao suicídio, mas conduzidos à marginalização, à miséria e ao escárnio, enquanto não se submetem e servem ao sistema, sobretudo vendendo sua arte à Propaganda e à Política.

A única diferença que existe entre o horror à Poesia nos regimes “democráticos” e “socialistas”, de leste e de oeste, é que a vida dos poetas dura um pouco mais na fome, na loucura, na marginalização do que no suicídio e no fuzilamento. E o resultado é um número maior de obras poéticas no ocidente do que no oriente neste século.

Mas é preciso notar que os verdadeiros e grandes poetas do ocidente (em todas as formas de arte que o expressam) são contestadores, denunciadores da miséria e da dor humana de que são testemunhas exemplares, das imposturas “democrática” e “socialista”.

Quero, nesta carta, explicar a você no que realmente acredito em termos políticos, na sociedade em que gostaria de viver, pela qual lutei e continuarei lutando com as armas de que disponho e que me são próprias. Sonho uma sociedade em que não existiriam as chamadas neuroses e psicoses, e que dispensaria (por inúteis) os psicólogos e psiquiatras como os conhecemos hoje, graças à experiência autoritária do capitalismo imperialista do oeste, e do comunismo imperialista do leste: os policiais de branco da sociedade industrial.

Enfim, quero dizer claramente que sou um anarquista, um socialista libertário, coisa que identifico com o que, no início, qualificava de Poeta. De Herbert Read, poeta, crítico de arte e ensaísta inglês, são as melhores reflexões que conheço sobre o papel do artista, do criador, na sociedade anarquista.

Antes, porém, de entrar diretamente nessas reflexões, acho necessário explicar a *Soma* de forma resumida, para que se tenha sempre em mente, durante a leitura desta carta, o embasamento e finalidade libertários, bem como a importância da função poética do somaterapeuta. Na *Soma*, procuro conhecer o funcionamento total da pessoa e suas características que são comuns ao seu grupo social, mas sobretudo procuro desvendar aquilo que ele tem de original e de único. Essa característica (originalidade única) é, sempre, a mais bloqueada nas pessoas que procuram terapia. E por essa razão, porque isso dói, é que procuram terapia. Meu trabalho, pois, é fazer, através de exercícios somáticos, com que elas dêem “bandeira” de sua originalidade e de como essa originalidade está bloqueada.

No fundo, o objetivo final da *Soma* é a localização e exposição do potencial criativo espontâneo da pessoa, para que ela própria, livre e autonomamente, encontre os meios e os caminhos a seguir para a sua libertação, ao nível de sua originalidade única, sem nenhuma forma de paternalismo pessoal (do terapeuta) ou social (do grupo). O que estamos ajudando a libertar é o ser criador da pessoa (o Poeta), a única coisa realmente bloqueada (em mil formas e maneiras) nas pessoas chamadas neuróticas.

A tese fundamental de Herbert Read em seu livro *Arte, Poesia, Anarquismo*³,* publicado em 1962, ele expressa através de sua própria experiência como poeta, e que se resume na necessidade incoercível da liberdade para a criação artística, não só como possibilidade de seguir as tendências próprias do intelecto, mas também como condição

³ *Arte, Poesia, Anarquismo*, Herbert Read, (Editorial Reconstruir, 1962, Buenos Aires).

para a vitalidade mesma da sociedade de que o artista toma parte e, em consequência, para a frutificação de sua obra. E nisso se baseia sua reprovação aos regimes totalitários de direita e de esquerda e sua crítica ao capitalismo, no que este tem de desumanização, bloqueamento e frustração total.

Assim expõe suas concepções do Anarquismo Moderno, de que esta frase é um resumo, um ponto de partida: “Um racionalismo cresce por cima de todas essas doenças do espírito” (refere-se ao nacionalismo, misticismo, megalomania e fascismo) “e estabelece uma ordem universal do pensamento, ordem necessária porque é a do mundo real; e porque é necessária e real, não é uma imposição do homem, mas da natureza; e cada um, encontrando essa ordem, encontra sua liberdade. O Anarquismo Moderno é uma reafirmação dessa liberdade natural, dessa co-participação direta com a verdade universal.”

Read conta como demorou a chegar ao Anarquismo como opção definitiva, tendo na juventude participado da Primeira Guerra Mundial, colocado toda sua esperança socialista na revolução russa de 1917. Ele ouvia as promessas de Lenin e de Stalin de que o Estado em breve se extinguiria. Mas passaram-se cinco, dez, quinze e logo vinte anos (hoje, mais de setenta) e a liberdade do indivíduo retrocedeu a cada etapa. Assim, a sua ruptura com o socialismo soviético foi inevitável e transferiu suas esperanças para a Espanha, na qual o anarquismo, muito tempo reprimido, emergia com a força de primeiro plano para o socialismo construtivo. E assistiu como a Espanha foi a primeira fase da luta mundial contra o fascismo.

Mas a derrota do fascismo não tirou dos países europeus a vontade de poder, que durante tanto tempo deformou sua estrutura social, e que se apossou também dos socialistas. Read fazia parte da minoria que se recusava a aceitar esse retrocesso histórico e que anulava todas as justificativas para a guerra contra o fascismo. E declarava: “Não vejo por que, sendo intelectuais que não são políticos comprometidos com um esquema partidário, não devemos nos manifestar abertamente a favor da única doutrina coerente com nosso amor pela justiça e nosso desejo de liberdade.” E assim professava sua fé anarquista.

Eu, pessoalmente, utilizo aqui essa colocação de Herbert Read para professar a você minha fé no socialismo libertário, como cidadão, como artista, como terapeuta (como somaterapeuta) no que a terapia significa e realiza, na teoria e na prática, de forma realmente libertária. Embora a leitura e o conhecimento das obras históricas fundamentais datem da minha juventude, foi em 1970 que as relendo e fazendo um balanço de minhas

frustrações com os acontecimentos históricos e políticos na União Soviética, bem como suas conseqüências em todo o mundo, é que entendi por que nunca militei no Partido Comunista Brasileiro, sem entretanto perder a fé socialista e sem nunca deixar de contestar o capitalismo e o imperialismo, nas minhas diferentes formas de atuar socialmente

Existem muitos socialismos, como diferentes anarquismos. Vou tentar resumir, auxiliado pela clareza expositiva de Read, o meu ideal libertário, para chegar ao fundo da resposta que devo a você: para quê, por quê e para quem faço terapia.

Antes de mais nada devo esclarecer, como também pensa Read, que a doutrina anarquista nada tem de estática. Compreendo que a forma, a estrutura e a ordem são aspectos essenciais da existência; mas, em si mesmas, são atributos de morte. Para criar vida, para promover o progresso, para suscitar interesse e vivacidade, é necessário quebrar as formas, modificar estruturas, modificar a natureza de nossa civilização. Para criar temos que destruir; e um agente de destruição na sociedade é o Poeta. Creio que o Poeta é necessariamente um anarquista e que ele deve recusar todas as concepções organizadas do Estado, não só as que herdamos do passado, mas também as que se impõem ao povo em nome do futuro. Nesse sentido, não faço distinção entre fascismo e marxismo.

Assim, não podemos fugir ou recusar nosso tempo, nosso espaço e o que o homem já produziu e está produzindo. Por exemplo, de que adiantaria o Poeta (sempre uso a palavra Poeta no sentido de criador, em todas as suas formas e possibilidades, inclusive a poética) recusar o industrialismo? “O Poeta deve ter intestinos que lhe permitam digerir os alimentos férreos”, Read costumava afirmar.

O que mais ouço e leio a respeito do homem que assume o anarquismo como proposta de vida é que se trata de um visionário individualista. A resposta do poeta inglês me satisfaz plenamente: “Não me interessa muito a praticabilidade de um programa. Só me interessa estabelecer a verdade e resistir a todas as formas de ditadura e repressão. Tratarei de viver como um indivíduo, de desenvolver minha individualidade; e se for necessário, estarei isolado numa prisão antes de submeter-me às indignidades de uma guerra e do coletivismo. É este o único protesto que um indivíduo pode fazer contra a estupidez em massa do mundo moderno.”

O anarquismo não é uma fuga para o paraíso, porém uma busca corajosa, dura e arriscada de romper na vida humana o que seria hoje o oposto do paraíso. Read comenta isso, citando o pintor francês Gauguin, para ele um dos pioneiros do escapismo sem saída diante do mundo em crise. Para libertar sua imaginação criativa da vida pequeno-burguesa

que levava em Paris, o pintor acreditou ter encontrado um meio de evitar as mais elementares atividades práticas e econômicas.

Assim Gauguin escreveu seus planos, por volta de 1891: “Minha decisão é esta: quero ir logo ao Taiti, uma pequena ilha na Oceania, onde a vida material não necessita de dinheiro. Uma época terrível está se preparando na Europa para a próxima geração: o reinado do ouro. Tudo é pisoteado, os homens e as artes. Aqui, sinto-me constantemente perturbado. Ali, pelo menos, o taitiano, sob um céu estival vivendo sobre um solo maravilhosamente fértil, só necessita estender a mão para encontrar o alimento. Em consequência, nunca trabalha. A vida consiste em cantar e fazer o amor, de modo que, estando minha vida material bem organizada, poderei entregar-me inteiramente à pintura, livre de toda espécie de ciúmes artísticos, sem ter de me ocupar de tarefas tediosas.”

Pouco tempo depois de sua chegada ao Taiti, Gauguin estava completamente decepcionado. Mesmo lá, não escapava do reinado do ouro. Herbert Read opta por soluções radicais a esse respeito: “Em suma, só se pode escapar da civilização, abandonando a luta pela beleza, por fama e fortuna — valores burgueses aos quais Gauguin ainda aderira pateticamente. Foi o poeta Rimbaud quem aceitou a única alternativa imediata: renúncia completa, não apenas da civilização, inclusive a todas as intenções de criar um mundo de imaginação.”

Passando em revista o ocorrido com a arte e a cultura soviéticas após a revolução de 1917, ele faz algumas observações que acho necessário transcrever.

“A guerra e a revolução (russa) não criaram nada para a cultura porque não criaram nada para a liberdade. O que quero dizer realmente é que as civilizações doutrinárias que são impostas nos mundos capitalista, fascista, marxista excluem por sua própria estrutura os valores nos quais e pelos quais vivem os Poetas. Tanto o fascismo quanto o marxismo têm consciência do poder que tem o Poeta, e porque o Poeta é poderoso querem usá-lo para seus próprios fins políticos. A concepção de estado totalitário implica a subordinação de todos os seus elementos a um controle central, e entre esses elementos, os valores estéticos da poesia e das artes em geral não são os menos importantes. Essa atitude face à arte remonta a Hegel, no qual têm fonte comum o marxismo e o fascismo. Em seu desejo de estabelecer a hegemonia do Espírito ou da Idéia, Hegel achou necessário relegar a arte, como produção e sensação, a uma etapa histórica superada da evolução humana.”

“O equívoco de Hegel está no fato de crer que se podia prescindir da arte. Para ele, a arte era uma forma primitiva de pensamento com o tempo superada pelo intelecto e pela razão. Estava, pois, sendo vítima dos conceitos evolucionistas de seu tempo, e aplicou

esses conceitos ao espírito humano, onde os mesmos não operam. O intelecto não se desenvolve melhorando ou eliminando as sensações ou os instintos primários, mas suprimindo-os. Esses instintos e sensações permanecem submersos, porém potencialmente ativos e apelando por sua expressão, e a arte (que deles se nutre) é muito mais necessária hoje do que na Idade da Pedra. Na Idade da Pedra, deve ter sido um exercício espontâneo de faculdades inatas, como ainda é para as crianças e os índios. Mas para os homens civilizados a arte chegou a ser algo mais sério: a liberação (geralmente indireta) das repressões, uma compensação para as abstrações do intelecto.”

Claro que essa descrição de Read não é a única função da arte, que, de qualquer forma, pelo menos para mim, é um dos meios necessários e mais eficientes para se adquirir conhecimento de certos aspectos (os mais complexos e profundos) da realidade. Marx seguiu Hegel nessa visão evolucionista, para tirar da arte a sua necessidade social. Em suas obras, não se encontra um reconhecimento da arte como um fator primário na experiência humana, da arte como forma de conhecimento e como meio de apreender o sentido e a qualidade da vida.

E dessas concepções resultou o realismo socialista em arte, cuja importância e qualidade históricas nem perderei tempo aqui em discutir, tão conhecidos são seus lamentáveis e pobres resultados. O importante seria apenas, com base nesses fatos históricos, deixar assinalada a relação positiva que existe entre a arte e a liberdade individual. Veio da Rússia o conceito do qual nós aqui também fomos vítimas: toda originalidade (o não programado e censurado pelos PCs) era rotulada de *individualismo pequeno-burguês*. O artista deveria ter uma só finalidade: apresentar ao público o que o público deseja. E quem sabe o que o público deseja?

O Estado, o Partido. Segundo entendo, e independentemente de qualquer influência de natureza marxista de meu passado e do que estou aprendendo por anarquismo hoje, as artes devem voltar a uma base popular e desde essa base, por um processo de educação, seriam elevadas a um novo nível universal, de uma forma que o mundo não conheceu ainda.

Herbert Read, analisando o que ele chama de *mau gosto inglês*, conclui que isso existe, porque é fruto da falta de liberdade social de seu povo. Com o auge do individualismo começou o auge do capitalismo; o bem público, a riqueza comum foram subordinados ao bem privado, à riqueza privada. E pode concluir que a causa da arte é, pois, a causa da revolução. Todas as razões de índole histórica, econômica e psicológica levam à conclusão de que a arte só pode prosperar numa sociedade de tipo comunitário,

na qual todos os modos de viver, todos os sentidos e faculdades funcionam livre e harmonicamente, dentro de uma consciência do orgânico.

A leitura de Herbert Read torna-se de importância decisiva para mim e para tudo o que pretendo com a *Soma*, quando, em certo momento, ele afirma o seguinte: “Quando um artista, um poeta ou um filósofo — o tipo de pessoa à qual qualificamos geralmente como intelectual — se aventura a participar de controvérsias políticas, sempre o faz à custa de um certo risco. Não é que tais questões se achem fora de sua órbita; pelo contrário, elas implicam, em última instância, os mesmos problemas de arte ou de ética que são objeto de sua particular incumbência. Mas a aplicação imediata de princípios gerais é raramente factível em matéria política, a qual se rege por regras de conveniência e oportunismo, ou seja, por modalidades de conduta que o intelectual não pode decentemente aceitar. Sem dúvida, à medida que sua equidistância intelectual, que equivale simplesmente ao método científico, o conduz a conclusões definidas, o intelectual deve declarar sua posição política.”

Como Read em seu tempo, para mim não foi fácil encontrar um papel como artista e como cientista na política de meu tempo e de meu país, uma vez que não me julgava um ser social responsável e inteiro, caso não tornasse pública minha opção política e ela transparecesse em todas as ações que desenvolvesse. E quando se fala em política, implicitamente estamos nos referindo à realidade econômica de que ela pode ser fruto ou semente. A esse respeito, Read é muito objetivo, parafraseando Trotsky: “O intelectual não pode evitar as condições econômicas de seu tempo; ele não pode desconhecê-las, porque elas não vão desconhecê-lo de sua parte.”

Quero insistir mais uma vez que estou interessado nas reflexões de Herbert Read sobre Poesia, Arte e Anarquismo, porque, em essência, ele está tratando do processo criador humano que considero, no caso da *Soma*, impossível de separar o que é ciência e o que é arte, bem como também que a finalidade última e fundamental da *Soma* é liberar os potenciais criadores das pessoas, e, mais simbolicamente, o Poeta que reprimiram nele.

Assim, voltando ao poeta inglês, vejo como ele consegue clarear o sentido e o significado da arte (e, claro, a Ciência) como disciplina. A disciplina da arte dirige nossa sensibilidade, nossa energia criadora para estruturas formais, formas simbólicas, mitos dramáticos ou fábulas alegóricas, até a formação de obras (literalmente construções) de arte. Mas essa disciplina e as ordens que dela derivam não existem por si mesmas. Não constituem um fim, apenas um meio. Não uma forma geral ou universal suscetível de ser imposta a múltiplos fenômenos. O que existe é um sentido individual de ritmo ou

harmonia. O artista só consegue a beleza através de variações. A disciplina da arte não é, pois, estática; continuamente se modificando, ela é essencialmente revolucionária.

A realidade e a verdade da condição humana, tanto a do indivíduo quanto a de sua sociedade, a realidade e a verdade propostas para melhorarem e aperfeiçoarem essa condição, podem perfeitamente ser percebidas e comunicadas também pelos artistas e economistas, pelos cientistas e pelos políticos. Entretanto não é bem assim que tem acontecido neste século. Read indaga, situando-se no período que mediou entre as duas guerras: “Para mim era elementar que a crença em Marx devia ser acompanhada pela crença em Cézanne, exemplificando por acaso; e que o desenvolvimento da arte a partir de Cézanne devia interessar a uma mentalidade completamente revolucionária, do mesmo modo que o desenvolvimento das teorias socialistas de Proudhon. Eu não queria discutir apenas Marx e Lenin, mas também Joyce e Picasso. Contudo ninguém queria entender a conexão. Isolado cada um em sua especialização particular, negava o valor e a força que animavam as outras especializações. Ninguém compreendia que era a mesma força que estava transformando o conjunto da realidade ou, para dizer melhor, nossa interpretação da realidade. Para mim, era tão importante destruir as idéias burguesas vigentes em literatura, pintura e arquitetura, como destruir os princípios vigentes em economia.”

A avaliação freqüente de nosso contato direto com a realidade é algo indispensável para um escritor anarquista. Nem sempre escrevo apenas com a palavra. O realista é uma pessoa que aprendeu a desconfiar de toda palavra na qual não pode identificar uma significação perfeitamente definida, pensa Herbert Read. Concordo. Por exemplo, liberdade. Em nome dessa palavra, conquistaram-se as principais coisas que mais amo, na vida e na literatura. Entretanto ela tem muitas interpretações, inclusive algumas profundamente lamentáveis, pois em seu nome cometeram-se muitos crimes, muita ignomínia, em pequena e em escala universal também, como nas guerras frias e nas quentes.

Antes de terminar esta carta, queria ainda registrar para você algumas reflexões de Herbert Read com as quais concordo e sobre o que significa anarquismo ou socialismo libertário para mim.

O inevitável é a sociedade sem classes, uma sociedade sem burocracia, sem exército, sem categorias ou profissões fechadas, sem membros carentes de função. Terá de existir certamente uma hierarquia do talento, assim como a divisão do trabalho, porém só dentro do grupo funcional, da organização coletiva. Quanto a se a responsabilidade e a eficiência deveriam ser recompensadas, trata-se de um delicado problema para o futuro; mas,

indubitavelmente, não receberão como recompensa nenhum gênero de dinheiro nem haverá qualquer tipo de troca que permita a um homem dispor dos serviços de outro fora da organização coletiva. Os tipos de troca só poderiam ser feitos por meio de produtos e teriam um período limitado de validade. O entesouramento de dinheiro e todas as formas de usura serão considerados vícios.

O único objeto do trabalho seria o desfrute imediato; não haveria um excesso de trabalho em relação às necessidades naturais, a menos que fosse necessário para proteger os homens das calamidades da natureza. O trabalho estaria subordinado em geral à finalidade do gozo da vida, e seria considerado intervalo necessário aos ócios do dia. Inclusive, essa distinção entre trabalho e ócio nasceu de nossa velha mentalidade de escravos, o gozo da vida é a atividade da vida, o cumprimento indiferenciado de funções intelectuais e manuais: coisas realizadas ou a realizar, em resposta a um desejo ou impulso natural. Como eventualmente poderia acontecer, caso os produtos do trabalho da comunidade venham a ser divididos em partes mais ou menos iguais, a participação nessa riqueza nem por isso levaria à uniformidade na vida, simplesmente porque não haveria uniformidade nos desejos. A uniformidade num regime socialista libertário é uma preocupação estúpida; não pode haver uniformidade numa sociedade humana livre. A uniformidade só pode ser criada pela tirania de um regime totalitário.

A sociedade que preconizo como somaterapeuta, que sonho e desejo como homem, é uma sociedade do ócio, que criará amplas possibilidades para a educação e o desenvolvimento do espírito. O que, para mim, quer dizer: amar e criar, criar amando e amar criativamente com as pessoas, com a natureza, com o trabalho. E saber lutar com o amor e criativamente para garantir e expandir esse ócio conquistado pela própria luta. Com o tempo, vivendo assim, surgirá o *novo homem*, que terá chance de sobreviver ecologicamente, pois, sobretudo, saberá evitar o genocídio suicida de sua etapa atual.

O princípio essencial do anarquismo é que a humanidade chegou a uma etapa de seu desenvolvimento na qual é possível abolir a antiga relação patrão-empregado (capitalista-proletário) e substituí-la por uma relação de cooperação igualitária. Este princípio baseia-se não apenas em fundamentos econômicos. Não se trata apenas de sentimento de justiça, mas de um sistema de produção econômica. O anarquismo de Bakunin foi completado pelo anarquismo econômico dos sindicalistas franceses. Pode existir ainda anarquistas éticos do tipo dos tolstoianos, os quais estão convencidos de que devemos reverter a tendência de nosso desenvolvimento técnico e voltar ao sistema do artesanato e do trabalho individual. Mas os anarquistas mais realistas da atualidade não possuem desejo

algum de sacrificar o maior domínio que temos sobre a natureza, graças ao desenvolvimento de métodos modernos de produção. E hoje compreenderam, sobretudo, que o máximo desenvolvimento possível de tais métodos de produção prometem um grau superior de liberdade individual. Faço parte dos anarquistas que pensam assim.

Marx e Engels sempre foram a favor da extinção do Estado como poder central e controlador da atividade individual e social. Analisando como isso iria se operando, entendiam que o Estado acabaria se tornando desnecessário; não seria *abolido*, mas se *extinguiria*. Chegou-se mesmo a afirmar, como máxima: *Enquanto existir Estado, não haverá liberdade; quando houver liberdade, não haverá Estado*. Entretanto até hoje o Estado soviético continua poderoso, *necessário*, longe, muito longe de estar a ponto de extinguir-se no que tange à liberdade individual. O que se passa na Rússia faz tornar realmente verdadeira, onde quer que seja, a máxima acima citada.

Outra máxima marxista em que acredito profundamente, parece também estar desacreditada no mundo socialista de hoje. *A cada um segundo sua capacidade, a cada um segundo suas necessidades*. Esta fórmula significa para mim que cada membro da comunidade trabalharia de acordo com sua vontade e suas inclinações individuais — suas capacidades física e psicológica — e que não se empregará coação alguma para fazê-lo trabalhar acima de suas aptidões. Observamos que no mundo socialista, e sobretudo no capitalista, essa fórmula que considero fundamental está abandonada. Será que devemos fazer a constatação humilhante que sem coerção os homens não trabalham o suficiente para satisfazer todas as necessidades da comunidade? A escravidão humana pode assumir formas muito mais sutis, e é preciso não esquecer que a propaganda sabe cufemizar a exploração do homem pelo homem de maneira mais sutil ainda.

Para mim, do ponto de vista psicológico, o anarquista não é uma pessoa que apenas desafia autoridades, mas simplesmente alguém que não a reconhece e que não a exerce, através de qualquer forma de poder ameaçador, repressor, condicionador, chantagista. O homem libertário é o que estabelece hierarquias afetivas em relação às outras pessoas, em função apenas do que elas representam como valores afetivos, morais (fraternais, sobretudo), intelectuais (originalidade criativa) e de cumplicidade (cooperativismo, em todos os tipos de convivência, desde o amor homem-mulher, pais-filhos, até granjas, fábricas, sindicatos etc.). E as dificuldades que encontro nos jovens (dependentes da autoridade paterna ou do Estado) são de fácil superação psicoterápica, desde que, claro, não através de métodos terapêuticos burgueses, como os freudianos. É importante atentarmos para as relações que existem em profundidade entre anarquismo e o que

propõem as psicologias neo-reichianas, como a *Soma*, para se poder avaliar sua utilidade no desenvolvimento do socialismo não-autoritário e o fim das neuroses.

No livro de Read encontra-se um esboço da sociedade comunitária anarquista, que, em verdade, nada diverge dos diferentes socialismos já propostos (fundados por Marx e Engels), inclusive o sugerido pelo cristianismo. Porém ele torna-se exclusivamente anarquista na medida em que sua doutrina central é a abolição do Estado e a criação de uma comunidade cooperativa produzindo em autogestão. Geralmente se voltam contra esse ideal dois tipos de argumentação: a depravação da espécie humana chegou a tal ponto que impediria o estabelecimento desse tipo de convivência; a outra afirma que, mesmo supondo tal organização social possível, uma sociedade não-governativa, haveria sempre alguma nação ou alguma tribo predatória que cairia sobre ela e a eliminaria. Para os comunistas chamados de Estado, a sua objeção é a praticabilidade. Quando os comunistas impugnam o anarquismo alegando razões de impraticabilidade, idealismo etc., estão repetindo simplesmente, depois de um lapso de sessenta anos, os mesmos argumentos que os reacionários do passado empregaram contra eles.

“O que importa em matéria política — o que importa em história — é a clareza de visão, é a força da razão”, afirma Read. Através do lento transcurso da história, nada se conseguiu de outro modo. Ele sempre foi um homem que isoladamente, contemplando e refletindo a realidade social e humana de seu tempo, teve uma visão clara e distinta de como melhorar a vida humana em sociedade. E a comunica a seus vizinhos e amigos, os quais se sentem realmente inspirados por ela. E assim se formam os grupos, as federações. Foi sempre assim que a civilização se processou. Quando já não existem (porque são impedidos, por razões geralmente de Estado) mais possibilidades de esses homens existirem e poderem comunicar suas visões claras e distintas, o progresso se detém e a civilização decai. Para o poeta inglês, essa é a lei essencial da história, uma lei com respeito à qual a teoria do materialismo dialético é apenas um corolário cultural e racional de um fato antropológico, onto e filogenético.

Nessa concepção de anarquismo, nada impediria o surgimento de uma aristocracia do intelecto ou da sensibilidade, específica para esta ou aquela maior e melhor capacidade humana de perceber a realidade, de criar em função de visões e percepções interiores, sempre em benefício da sociedade (em beleza, valor ou utilidade). O anarquismo, a esse respeito, não é uma doutrina igualitária, como também não o é o comunismo. A diferença está em que o anarquismo não irá conferir a tal *elite* nenhum poder especial. O *poder*

corrompe, inclusive o intelecto; e aristocracia mais poder já não é aristocracia, senão oligarquia.

Herbert Read dedica um capítulo do seu livro aos problemas da Paz. E conta que o problema da guerra e da paz foi a grande obsessão de sua geração. Ele afirma: “E não há outro problema que nos conduza tão inevitavelmente ao anarquismo. Paz é anarquia. Governo é força; força é repressão, e a repressão leva à reação e as nações às guerras. A guerra existirá enquanto existir o Estado. Somente uma sociedade anarquista pode oferecer as condições econômicas, éticas e psicológicas sob as quais será possível a formação de uma mentalidade pacífica. Lutamos porque estamos por demais amarrados, porque vivemos em condições de escravidão econômica e de inibição moral. Enquanto não forem soltas nossas amarras, não poderá triunfar finalmente o desejo de criação sobre o desejo da destruição. Devemos estar em paz conosco mesmos, antes de podermos estar em paz com o nosso próximo.”

No desejo de colaborar de alguma forma para a realização dessa utopia é que decidi lhe escrever esta carta. Se você quiser, ela pode ser entendida e usada também como uma espécie de manifesto do anarquismo somático que idealizei e que constitui hoje a prática cotidiana de minha vida. Tenho a sensação comovente e maravilhosa de que o Poeta, dentro de mim, ainda está vivo, apesar de tudo.

CARTA AOS NOVOS SOMATERAPEUTAS

São Paulo, setembro de 1987

Amigo:

Antes de qualquer trabalho que possamos fazer juntos, quero ser absolutamente franco e sincero com você a respeito do que significa um somaterapeuta para mim. Refiro-me ao comportamento humano e profissional que fui desenvolvendo nestes últimos vinte anos e que ainda, de certa forma, está ligado ao meu nome, e reflete pesquisas, estudos e lutas minhas nos planos científico, artístico e político. Sim, refiro-me apenas a esta *Soma*

que ainda pratico, pois outras formas de desenvolver e aperfeiçoar meu trabalho deverão surgir se, um dia, porventura, suas sementes germinarem.

Você me procurou para formação, depois que terminou ou está ainda fazendo a *Somaterapia*. Sabe, portanto, em seu soma o que este tipo de trabalho pode produzir nas pessoas que se entregam a ele com a mesma paixão dos somaterapeutas: seu sexo, seu coração e seu cérebro estão intactos e intocados, porém você próprio se libertou de todos os entraves à sensibilidade e à motricidade que a Natureza lhe fez potencialmente capaz. Você não deve ter dúvida alguma de que foi a dinâmica do seu grupo a autora dessa operação simultânea de crescimento, de proteção e de conservação de sua originalidade única e de sua auto-regulação espontânea.

Acho que, como eu, você aprendeu a distinguir na *Soma* quais são nossos problemas psicológicos involuntários e produtos da repressão sobre quem vive em sociedades autoritárias, e quais são os comportamentos autoritários voluntários e resultantes de opções ideológicas que podem ser confundidos, mas apenas superficialmente e por pouco tempo, com os comportamentos psicológicos reativos. Estes, você já sabe, podem ser passíveis de modificação, desde que se afaste a sua causa. Os outros, frutos de opção ideológica e que se manifestam em ações políticas de mando, poder e dominação, estes devem ser tratados politicamente também, opondo-se a eles o que lhes é radical e frontalmente antitético: o pensamento e a ação libertários, ou seja, a ideologia e a prática de vida anarquista.

Se você está consciente de todas essas coisas, e por isso mesmo procura formação para ser um somaterapeuta, não lhe deve restar qualquer ingenuidade em relação ao socialismo autoritário soviético e dos PCs, ao socialismo trabalhista e/ou trotskista e/ou cristão, bem como a democracia oportunista de centro-esquerda. Não posso imaginá-lo com tamanha inocência, que estaria beirando o desconhecimento histórico, de como todas essas ideologias atuam a favor da manutenção da família burguesa tradicional (tanto no ocidente quanto no oriente. tanto nas classes ricas quanto nas médias e pobres, tanto entre ateus como entre religiosos) como instrumento para a viabilização do estado autoritário. Lembro das feridas abertas recentemente e das cicatrizes de infância quando nos desnudávamos em nossos grupos de *Soma*, fruto da luta por não nos submetermos, por garantir um mínimo de autonomia e de autodeterminação em nossa vida, optando pela neurose em lugar da submissão imposta por nossas famílias.

Graças à vivência terapêutica em grupo, no processo pedagógico libertário, você acabou por substituir a neurose com que se defendia por uma saúde bioenergética e

política, passando a enfrentar ativa e eficientemente todas as formas de autoritarismo social e familiar, mas, sobretudo encarou e dominou o seu, nas relações afetivas e produtivas. Antes mesmo de levar essas coisas para a vida cotidiana, você as experimentou em nossos grupos terapêuticos, ajudando-os a funcionar autogestivamente, nos quais aplicávamos todos os princípios de vida. de produção e de luta anarquistas com que você tanto se identificou. Sua memória guardou tudo isso, mas não me refiro apenas à memória cognitiva, porém sobretudo àquela outra, a somática, que liberou em você o protomutante, o ser novo que estava dentro de você e que só aprende com lições de prazer e de liberdade, que só funciona impelido pelo tesão e vivificado pelo orgasmo.

Sempre divulguei ao máximo que a *Soma* teve sua base científica em Wilhelm Reich, em Frederick Perls, em Gregory Bateson, em David Cooper e em muitos outros homens geniais que criaram a Psicologia e Psiquiatria contemporâneas. Mas também lhe informei que a amálgama de todas essas experiências e descobertas era praticada com o que eu próprio vivia, experimentava e descobria, movido por um profundo amor ao ser humano, porém um amor do tipo tesudo e político, e não humanitário e religioso, por exemplo. E esse amor, acho que você logo descobriu, é o amor da utopia anarquista, aquele descrito pelos poetas de todos os tempos, mais especialmente por aqueles que usaram as armas da ação revolucionária como inspiração e objetivo poéticos: Proudhon, Bakunin, Kropotkin, Malatesta e tantos outros. Mas, tenho certeza, o que deve ter servido mais a você para compreender meu papel nessa luta e nesse encantamento todo, que é viver a utopia aqui e agora, foi minha própria história e experiência de vida, a vivência íntima que se fez pública e a vivência pública que se fez *Soma*. Por isso, você conhece todas as minhas fraquezas, falhas, covardias, medos, mistificações e contradições. Talvez por isso você tenha confiado em mim e feito comigo, junto a tantos iguais a nós, a nossa *Soma*. Fomos neuróticos assim porque nos fizemos viver daquele jeito e só por isso sobrevivemos até aqui. Mas, apesar de tudo, não conseguiram nos fazer mentir e trair nossa ideologia visceral, nosso amor em semente, a coragem de nossa esperança. Desse saldo mínimo, mas suficiente, dessa ética apaixonada e louca é que conseguimos formar o núcleo de resistência organizada e o parâmetro básico para o funcionamento da dinâmica do nosso grupo terapêutico de *Soma*.

Você foi sendo mais você à medida que a *Soma* trabalhava seus problemas. E eu o vi transformando seu cotidiano de modo corajoso, e assumindo, às vezes, graves conseqüências como o rompimento com a família, a separação no casamento, o abandono da profissão, enfim desfazendo falsos e penosos laços afetivos e buscando a vivência do

que descobria ser o seu próprio e verdadeiro amor, permitindo-se apenas o trabalho criativo, marginal que fosse, porém jamais escravo. E você descobria, pasmo e encantado, esta coisa óbvia: o homem livre é mais amável, e só ama em liberdade quem também for socialmente livre. E uma vez livre da família autoritária, não conseguia mais acasalar-se, viver junto e criar filhos dentro dos padrões da família burguesa tradicional. Liberto do trabalho escravo do sistema capitalista, não importa em que nível fosse, porque ele está sempre organizado e apropriado de cima para baixo, você tinha toda sua criatividade disponível, o total de suas potencialidades liberadas. Movido pelo imenso prazer que esse tipo de trabalho produz, você percebia que seu valor produtivo e criativo era reconhecido fora ou dentro do mercado e era pago igual ou acima dele; enfim, você podia sobreviver de forma libertária no sistema autoritário em que estava vivendo.

Porém sempre encontro algo decepcionante em certas pessoas que fizeram *Soma* e buscam formação para somaterapeutas que, de uma certa forma, por ser coisa tão lamentável para mim, suponho resultar de resistência de caráter do tipo oral, como descrevia Fenichel, isto é, dependente de proteção e nutrição psicológica, ao contrário do tipo genital, mais independente e que luta por satisfazer suas necessidades, coisa que se assemelha a um comportamento mais adulto e político. Refiro-me a uma recusa, no plano intelectual pelo menos, de reconhecer ter sido o conteúdo da teoria e da ação anarquista o principal e mais importante fator que produz as transformações terapêuticas no processo da *Soma*.

Recusa a aceitar que conscientização ideológica e ação política anarquistas produzam liberações e libertações psicológicas, tornando as pessoas mais potentes para a criatividade, para o amor e para a luta por sua autonomia. Para essas pessoas é que estou, especialmente, escrevendo esta carta. Porque, ao contrário delas, hoje eu tenho certeza absoluta de que só através da Política, lidando com os mecanismos de poder nas relações pessoais e familiares, sem falar nas sociais, é que se pode combater a neurose, isto é, aquilo que produz em nós a perda de poder criativo, afetivo, sexual e agressivo. A Psicologia para mim, hoje, não passa de um ramo da Política. Um ramo ou aliado poderoso que, aliás, vem servindo à manutenção dos sistemas autoritários, fingindo ser uma ciência apolítica e independente.

Para esclarecer esse aspecto do problema, de como a ação terapêutica psicológica é uma intervenção política a serviço deste ou daquele tipo de poder, é que pretendo voltar agora à origem da Psicologia, para constarmos juntos como a *Soma* foi o primeiro método terapêutico a se declarar básica e explicitamente político em sua conceituação e

em sua prática. E deixar o mais claro possível que pretender praticar terapias apolíticas é estar, pelo menos, cem anos atrasado culturalmente.

Sei que vou falar sobre coisas que você já sabe, mas quero abordá-las de um jeito diferente. Tenha paciência, pois talvez eu possa ser útil à sua opção, revendo com você como a Psicologia nunca estudou, em toda a sua história, quais eram os mecanismos de ação do social na vida das pessoas, até Wilhelm Reich.

Podemos dizer que os primórdios da Psicologia como ciência surgiram depois de 1870, quando se tentava ver ao microscópio cortes do tecido cerebral. Foi em 1875 que o italiano Camilo Golgi conseguiu colorir as células nervosas de modo a se poder começar a compreender o funcionamento cerebral. Nesse mesmo período, Wilhelm Wundt, docente de filosofia na Alemanha, começou a inventar meios que permitissem examinar o pensamento. Atribui-se a Wundt o mérito de haver criado, em 1879, o primeiro laboratório de psicologia experimental. Sua esperança era descobrir cientificamente o funcionamento e a estrutura da mente. Sete anos depois, Sigmund Freud iniciava suas pesquisas clínicas que o levaram a descobrir o inconsciente e fundar a Psicologia Clínica.

Em seu laboratório de Lipsia, Wilhelm Wundt fazia suas pesquisas com luz e cor, bem como sobre a escuta de sons. O importante era prestar bastante atenção às reações a esses estímulos, e que ele chamava de *introspecção*, procurando relatar o mais precisamente possível o que se via, se ouvia e se experimentava. O seu propósito era descobrir a estrutura fundamental da consciência, e passou a chamar essa sua pesquisa de *estruturalismo*. Como um dos primeiros psicólogos experimentalistas, Wundt foi objeto de muitas críticas e o estruturalismo de Wundt resta apenas como curiosidade histórica. O seu crítico mais severo foi o norte-americano William James, que tornou-se um dos psicólogos mais influentes do último quarto do século, embora jamais houvesse estudado Psicologia. Criticava Wundt por considerar a consciência como estrutura física, separada em departamentos. Para ele, James, a consciência era uma “corrente”, mudando sempre, e não podia ser estudada por artefatos de laboratório. Além disso, a consciência teria uma função e o que importa é estudar as funções, isto é, saber por que o animal ou o homem comportam-se desta ou daquela maneira, e não preocupar-se com estruturas estáticas.

Com o nome também de *estruturalismo*, sobretudo na década de setenta deste século, surgiu um movimento em filosofia, lingüística, etimologia e psicologia que tentava compreender a natureza humana, colocando-a no mesmo plano dos fenômenos estudados através da ciência física. A consciência seria apenas o reflexo de mecanismos inconscientes, e o indivíduo não passaria do casual ponto de interseção da estrutura que

o determinaria. Em psicologia, o movimento identifica-se com a teoria do sistema; na prática, com o *funcionalismo*. Nenhum acontecimento, segundo os estruturalistas, é concebível fora de seu sistema de relações, o qual, entretanto, termina sempre por ser o substrato biológico, o que faz o estruturalismo convergir para o biologismo social, contra o que se opuseram estudiosos sociais, como Jean Piaget.

Sob a influência de W. James, fundou-se nos Estados Unidos o movimento psicológico conhecido por *funcionalismo*, que se ocupou em saber como a atividade mental permitia à pessoa agir e sobreviver.

O *funcionalismo* não se diferencia muito do *estruturalismo*, pois também considera a vida psíquica como um conjunto de funções voltadas para a adaptação do organismo ao seu ambiente, satisfazendo exigências de natureza biológica. Nos anos trinta, A. R. Radcliffe-Brown, deixando em segundo plano os aspectos biológicos, descreveu o organismo social como uma entidade em que as partes funcionam em função do todo. Tal movimento deu origem ao *comportamentalismo*, ou *behaviorismo* (*behavior*, em inglês, significa comportamento). Contestando ainda Wundt, o importante behaviorista John B. Watson afirmava que a consciência não podia ser tratada cientificamente porque não era coisa observável. Além disso, dizia que o cientista, em lugar de criar vagas teorias sobre o pensamento, devia concentrar-se em algo que pode realmente observar, isto é, o comportamento humano.

Os behavioristas possuem uma visão do comportamento humano que procura reduzir os eventos internos na formação da consciência à simples dialética de estímulo e reação, seguindo conclusões e experimentos de Pavlov no início deste século.

Hoje os psicólogos conduzem experimentos em muitos campos mas, genericamente, por psicologia experimental entende-se ainda o método que consiste em experimentos tanto em pessoas como em animais, na busca do processo fundamental que tanto interessava a Wundt, como a reação à luz e ao som, o efeito da fome, os vários níveis de memória e o complexo mecanismo do aprendizado. Fielis a essa tradição de pesquisa científica, a *Psicologia fisiológica*, ou *Fisiopsicologia*, estuda o funcionamento do organismo e o efeito da atividade dos órgãos físicos sobre o comportamento.

Por volta de 1880, Freud abandonou seus trabalhos experimentais e começou a dedicar-se ao estudo da doença mental humana. É dessa época o surgimento da classificação das doenças mentais e as sugestões terapêuticas medicamentosas. Por seu lado, Freud agiu em dois campos: elaborou um complexo sistema terapêutico — a Psicanálise — e, ao mesmo tempo, valendo-se de dados de seus pacientes, construiu uma

teoria da personalidade que teve vastíssima influência sobre vários estudiosos de seu tempo.

Hoje, o psicólogo clínico, como Freud, serve-se de princípios científicos para identificar os distúrbios mentais e os submete à terapia; além disso, como Freud, cientista de magistral capacidade para criar teorias, os clínicos elaboram hipóteses sobre a natureza do comportamento humano, e sua própria opinião determina o tipo de tratamento a prescrever.

Embora a psicologia experimental e a clínica sejam as mais conhecidas, outros caminhos foram abertos para o estudo do comportamento com o próprio desenvolvimento dessa disciplina. W. Wundt nutria uma outra paixão científica, além daquela que praticava em seu laboratório: estudar como a força social influi sobre o processo mental. Para ele, era impossível projetarem-se experimentos para explorar os processos mentais como o uso da linguagem ou a criação artística, comportamentos que, largamente condicionados pela sociedade, eram muito complexos para que se pudesse estudar como a sensação e a percepção das cores ocorria, isto é, o que cotidianamente estudava no laboratório de Lipsia.

Muito justamente, Wundt dava muita importância ao estudo da influência que os outros exerciam sobre a pessoa, mas era errônea a sua conclusão de ser impossível para o cientista estudar experimentalmente a sugestão. Por volta do fim dos oitocentos, um pesquisador demonstrou experimentalmente que a sugestão atua com mais rapidez, se há outro elemento presente além daquele que se quer suggestionar. Enfim, no final dos oitocentos, começava-se a compreender a possibilidade de intervenção psicológica também no meio social, além do individual. Em 1908, o psicólogo inglês William McDougall promove um maior interesse pelo estudo do comportamento social com a publicação de seu livro *Introdução à Psicologia Social*. O livro foi enorme sucesso na década dos anos vinte, embora seu autor sustentasse idéias absurdas, como a superioridade da raça nórdica. Mas foi sobretudo com os conhecimentos adquiridos pela obra de Floyd Allport que a psicologia social tornou-se ramo realmente importante sobre o estudo do comportamento.

Por *psicologia social* entende-se, genericamente, o que cada pessoa pensa de seu semelhante, como se influenciam e como interagem. A psicologia social abriu um campo muito importante: o que comunica a linguagem do corpo? Que interpretação dão os indivíduos sobre o comportamento dos outros? Como se comunicam e como convivem? Quais são as formas de propaganda política e comercial que mudam o comportamento?

Momento importante na história da Psicologia foi a controvérsia surgida entre a psicologia do desenvolvimento e a genética. Na mesma época em que a obra de Floyd Allport inaugurava novos campos de pesquisa na psicologia social, um jovem estudioso suíço, Jean Piaget, chegava a Paris. Piaget tinha tido uma formação naturalística, e foi estudando moluscos que se interessou pelo desenvolvimento dos seres vivos. Entre os anos vinte e trinta, havia dois tipos diversos de pensamentos. Segundo certos psicólogos, o crescimento era resultado do relacionamento com outra pessoa e com o mundo físico, aquilo que os ingleses chamavam de *nurture* (a soma de toda a influência ambiental, mas acabou persistindo o termo *cultura*), contraposta a *natura*.

Outros acreditavam que a chave do crescimento estava na hereditariedade, quer dizer, estavam persuadidos de que as crianças nasciam com uma certa *natura*, um complexo de características transmitidas pelas gerações precedentes e que professores, pais e amigos pouco poderiam fazer para alterarem a predisposição natural da criança.

Começando a trabalhar com crianças, Piaget recusou-se a tomar partido sobre a controvérsia entre *natura* e *cultura*, sustentando que, seja uma ou seja outra — quer dizer, hereditariedade ou ambiente — conduziam a evolução do organismo. Piaget tornou-se o mais célebre e influente cultor da *psicologia do desenvolvimento*, o estudo do crescimento e das mudanças de comportamento humano do nascimento à morte. Na prática, todos os psicólogos concordam com Piaget ao afirmarem que a mudança de comportamento que se manifesta com o passar do tempo é o fruto de uma combinação de *natura* e *cultura*, embora as particularidades da interação entre esses dois fatores, por serem vanáveis, possam abrir sempre discussões, devido à vasta gama de fatores que sempre ocorrem.

A partir dos anos oitenta, alguns psicólogos inauguraram um tipo de pesquisa difícil de definir. Psicólogos que trabalham na NASA (National Aeronautics and Space Administration) usaram técnicas psicológicas de treinamento para ensinarem aos astronautas a evitar náuseas a bordo das naves. Outros usaram técnicas de seleção psicológicas para escolher pessoas mais capazes para esse tipo de trabalho. Em outros laboratórios, são feitas pesquisas psicológicas com máquinas que operam de modo semelhante à mente humana. Alguns pesquisadores já conseguiram programar respostas “tranquilizantes” para aqueles que digitassem na máquina eletrônica o seu problema. Outros construíram computadores para jogar xadrez e ganhar sempre, só perdendo para campeões. A utilidade dessas pesquisas não vai além do fato de se poder observar de modo objetivo e controlado operações que imitam aquelas do ser humano.

Nestes já cem anos de história, a Psicologia encontrou nos cientistas que pesquisaram o comportamento social do ser humano, bem como naqueles que se preocuparam com a relação entre genética e pedagogia no desenvolvimento da criança, os precursores do que posso chamar de *Psicologia Política*, criada por Wilhelm Reich, discípulo dissidente de Freud. Aliás, os motivos que o levaram a criticar e a provar suas críticas à Psicanálise são os fundamentos do caráter eminentemente político dessa sua contribuição, entre muitas outras, à Psicologia contemporânea. A *Psicologia Política* veio esclarecer como opera a *Psicologia Social*.

Pode-se facilmente constatar, estudando a aplicação da Psicologia no Ocidente, que todos os seus campos de ação e metodologia estão a serviço do poder político burguês, e são financiados pelo capitalismo. Tanto terapias behavioristas, condicionando o comportamento individual ou social (metodologia do poder, escolar e de massa, por meio da pedagogia) e propagandas autoritárias (do gênero domesticação animal: prêmio, punição e reforço), quanto terapias clínicas que funcionam adaptando (deformando, claro) personalidades originais variadas e diversas aos parâmetros de normalidade estabelecidos pelo sistema político autoritário e discriminador.

O que Reich quis dizer, fundamentalmente, é que todo relacionamento e toda pedagogia humanos operam-se através de mecanismos de atração e repulsão, de cooperação e competição, de domínio ou de cumplicidade, ou seja, sempre estará em jogo entre animais cuja vida associativa for indispensável à sua sobrevivência, um jogo de poder. E nossa cultura registrou com o nome de *política* os jogos, os conflitos e os acordos de poder humanos.

A palavra *poder* tem diversas transformações semânticas, que é necessário comentar antes de podermos prosseguir com o raciocínio. *Poder*, antes de mais nada, significa *ter-se o potencial para... ser capaz de... ter força e engenho suficiente para*. A primeira transformação semântica importante refere-se a *poder* como algo conquistado e imposto, não importa de que forma, e ao qual as pessoas devem submeter-se, queiram ou não. Conseqüentemente a esta modificação, ocorreu a outra, em que *poder* ligou-se a *poder institucional* ou *financeiro*. O *poder econômico*, de certo modo, está sempre ligado aos outros, institucionais, como o *poder* no casamento, o *poder* na família, o pátrio *poder*, o *poder* do conhecimento, o *poder* religioso, o *poder* militar e o *poder* político que se divide em *poder* político para o Estado, no Estado e contra o Estado, mas que, no fundo, significam apenas uma só coisa: *poder* de Estado.

Na forma pela qual se organizaram as sociedades autoritárias contemporâneas, é do poder de Estado que emanam todas as outras formas de poder que eu chamaria de não-biológicas e, todas, autoritárias. As formas de poder biológicas seriam o amor, o tesão, a sedução espontânea, a poesia, a dança, a fraternidade, o talento, a competência, a sabedoria, a experiência. Mas, como vivemos, há muitos séculos, em sociedades autoritárias, toda relação humana, embora estejam funcionando as relações de poder biológico, ao mesmo tempo e superando-as e condicionando-as, atuam também as relações de poder de Estado, procurando sujeitar e limitar os aspectos genéticos das personalidades humanas, bem como seus poderes espontâneos a seus parâmetros artificiais e rígidos de normalidade, às suas noções e normas de limite, colocando todos a seu serviço, à sua imagem, de modo que cada pessoa assim dominada, domesticada, reproduza o Estado, o poder de Estado. Neste nível é que Reich entendia a Psicologia do desenvolvimento, o conflito de genética e pedagogia na sociedade autoritária.

Como os bloqueios ao poder biológico têm limites, algumas dessas pessoas, assim submetidas ao poder de Estado, perdem o sentido da vida, da realidade e do prazer. Vitimadas pela violência desse conflito de poder, algumas pessoas tornam-se impotentes e incompetentes para a vida social: são os neuróticos. Outras enlouquecem e outras se matam. As que sobram mantêm o sistema de poder funcionando, corrompidas por ele, fazendo o seu jogo. Em palavras minhas, era mais ou menos isso o que Reich postulou, mas que só quase trinta anos depois foi compreendido, e suas idéias frutificaram com Bateson e sua equipe, com David Cooper, com Ronald Laing, com Franco Bassaglia, na Antipsiquiatria. Estava fundada e funcionava a Psicologia Política. Não é necessário ressaltar que todos esses antipsiquiatras ou psicólogos políticos tinham ideologia socialista e não duvidavam que a doença mental era produzida pelo autoritarismo político e social, através da família.

Nas décadas de sessenta e setenta, essas novas idéias espalhavam-se pelo mundo, junto com as canções dos Beatles, com o movimento *hippie* e com as explosões anarquistas espontâneas, como a de maio de 68 em Paris. Os bioenergéticos, herdeiros diretos das descobertas iniciais de Reich (*A Função do Orgasmo e Análise do Caráter*), a meu ver, preferiram esquecer como Reich chegou a essas descobertas e para o que elas, de fato, serviam. A Bioenergética pode ter sido a forma encontrada pelo sistema capitalista e burguês, nos planos científico e político, para consumir as inegáveis mas incômodas descobertas de Reich, fazendo desenvolver as terapias corporais complementares despolitizadas de sua natureza e origem antiautoritária. A Bioenergética

que, nas mãos de Reich, nascia como arma revolucionária, hoje, nas mãos dos terapeutas “apolíticos”, tornou-se algo apenas cosmético e coisa da moda.

O interesse pelo aspecto político da obra de Reich foi decrescendo progressivamente na década de oitenta, tanto na Europa como nos Estados Unidos, embora nesse período só tenham aumentado e proliferado terapias corporais e bioenergéticas, lógico, “apolíticas”. Na Argentina e no Brasil, entretanto, Reich e Cooper, por exemplo, ainda são lidos. Porém são pouco numerosos os antipsiquiatras, e quase ninguém se declara psicólogo político. A *Soma* tem nesses cientistas dois de seus três pontos básicos de sustentação e de inspiração. O terceiro é Bakunin, que ambos, parece, não conheceram sua obra e nem desfrutaram (pelo menos eles não o citam) em seus anarquismo apenas não-declarados, como provam suas vidas e suas obras. Cooper, para mim, foi o maior gênio contemporâneo.

Faz parte da visão anarquista (visão política, portanto) a concepção de unidade nos processos vitais, e pode-se notar que é própria da Psicologia “não-política” a concepção dualista da vida humana. Desde Platão até Freud e durante estes cem anos de Psicologia preponderou a visão dualista (do grego *dois*) a respeito da vida humana, isto é, que mente e corpo são duas entidades separadas. Para Platão, a mente ou o espírito conferia vida ao corpo, animando-o como o artista o seu marionete. O mesmo pensava René Descartes, porém com uma visão ainda menos favorável ao papel do corpo no fenômeno vital. Alguns pensadores — sem muita importância, entretanto, no destino da Psicologia — opunham-se a essa visão, questionando-a de várias maneiras. Para eles, os termos “mente”, “espírito” ou “alma” são vagos: impossível conhecê-los cientificamente. Nem é fácil explicar de que modo a mente interage com o corpo. A partir de que é impossível tocar, ver ou medir a mente, como poderia esta atuar sobre a atividade física do corpo?

Segundo uma concepção contrária, a mente não passaria, apenas, do resultado da atividade cerebral. Cérebro e mente seriam uma só coisa. Este ponto de vista é conhecido como *monismo* (do grego *um* ou *único*), ou seja, a mente faria parte do corpo. Na *Soma*, o conceito de monismo é bem mais radical: o pensamento é o produto do funcionamento global do soma (de toda a vida corporal), da qual cérebro e mente fariam parte, respondendo, especialmente, pelas partes captadora, codificadora e decodificadora dos fenômenos vitais, percebidos não conscientemente como inconscientemente. Isto quer dizer, sobretudo, que a unidade humana é todo o homem, anatômica, fisiológica e bioquimicamente. Inclusive, para a *Soma*, a relação entre energia e matéria é a de um *continuum*, um único processo, sem solução de continuidade. O que nós chamamos de

espírito, alma, cultura e pensamento humanos faz parte desse *continuum* energético que se condensa e descondensa, potencializa e despotencializa, mas continuando sendo sempre o mesmo soma e a mesma bioenergia.

É justamente o conflito entre fatores genéticos e pedagógicos, mas analisados politicamente, no desenvolvimento da pessoa que interessa à *Soma*. Desde J. J. Rousseau, essa questão inquieta os pesquisadores do comportamento humano, porém nunca, antes de Reich, a compreensão desse fenômeno atingiu a sua verdadeira significação social e revelou seus mecanismos psicológicos íntimos e causais. Freud, cedendo ao poder de seu próprio superego autoritário e burguês tornou-se pessimista quanto à possibilidade da saúde mental dentro do processo civilizatório contemporâneo, admitindo que no interior do próprio homem o instinto de morte vencia o instinto de vida, e a sociedade humana favorecia essa supremacia de Thanatos sobre Eros. Mas é curioso constatar que ele referia-se como “sociedade humana” a sociedade burguesa européia, dominada pelo regime capitalista, em crise com seu derivado nazista. Certamente deviam estar ao seu alcance as obras de Marx, e ele poderia ter sido contagiado pelas idéias socialistas de sua época. Ele foi, inclusive, contemporâneo da revolução russa e deve ter vivido a sua tremenda repercussão nas idéias e na vida social da Alemanha. É impressionante constatar como ele não compartilhou da esperança que a revolução russa representou para o homem progressista ocidental. Todas essas coisas nos levam a concluir que Freud foi precursor também em relação aos psicólogos de hoje, nessa tendência de não se interessar pelos fenômenos sócio-políticos contemporâneos, sobretudo não os considerando possíveis fatores determinantes do comportamento humano e sempre presentes na gênese de suas neuroses. Talvez, por ser judeu, temendo e fugindo do nazismo, não conseguisse entender que apenas o socialismo libertário — podia ser, de fato, a proteção para a humanidade do nazismo e de qualquer outra forma de autoritarismo do Estado.

A forma e a força com que o socialismo nascente na Europa se opunha à vida burguesa capitalista de sua época poderiam ser compreendidas por ele como a pedagogia social libertadora que, em última análise, desfaria o conflito entre fatores genéticos e fatores pedagógicos na formação da personalidade das pessoas, porque uma pedagogia socialista seria a favor, e não contra as pulsões genéticas produzidas pelo instinto de vida. Acontece, porém, que Freud, admitindo o instinto de morte, acreditava na necessidade da repressão às pulsões vitais primárias para que se efetuasse o processo pedagógico familiar, social e civilizatório. Admitiu que sem a repressão sexual não haveria a cultura e a arte humanas. Freud, para mim, jamais estudou, conheceu e acreditou no potencial do

socialismo como correção ecológica da vida humana em sociedade e em sua relação com o meio ambiente. Talvez — e este seria o seu único crédito a esse respeito — tenha suspeitado ou intuído o que veio a acontecer mais tarde com Reich, desacreditando no socialismo da revolução soviética, como mais uma prova de que o autoritarismo fosse mesmo inerente à natureza do homem, confirmando suas hipóteses teóricas. Porém Reich desacreditou do poder instalado pelos soviets após a revolução, sem jamais deixar de confiar e esperar por um socialismo libertário.

Outro autor que também estudou o conflito entre fatores naturais da pessoa e a pedagogia social foi J. L. Moreno, o criador do Psicodrama. Situava esse conflito em termos de espontaneidade *versus* reserva cultural. Por reserva cultural, ele entendia o que o ser humano acumulou para si, em todo o seu processo civilizatório, como coisas necessárias e úteis à sua sobrevivência física e cultural. Para Moreno, quase tudo o que forma a reserva cultural do ser humano já foi espontaneidade um dia, porém nem toda a espontaneidade acaba por se incorporar à reserva cultural. Em princípio, quase toda espontaneidade nova é rejeitada, mas, com o tempo e provando sua utilidade, pode tornar-se útil e até mesmo necessária, Moreno, porém, não analisa quem faz e como se faz essa assimilação desta ou daquela espontaneidade nova. Quais seriam os princípios que regem essa seleção? Como é que se opera essa absorção e o que, exatamente, é esse fator regulador da relação espontaneidade *versus* reserva cultural?

Estou querendo dizer que também Moreno fugiu de encarar diretamente o poder político como sendo esse fator de regulação entre os impulsos naturais e genéticos do ser humano e aquilo que o torna um ser social. Ele viveu todo o conflito mundial que na Europa se conhecia nas idéias e na carne, antes e depois de ir para os Estados Unidos, que resultou da Primeira Guerra, da revolução soviética e da Segunda Guerra Mundial: o esforço de se fazer valer o autoritarismo, através da preservação da propriedade privada e da autoridade de Estado. Não é possível que os estudos e debates sobre o socialismo libertário lhe tenham sido totalmente desconhecidos. Talvez nada disso lhe interessasse, porque Moreno, além de possuir enorme talento, era movido por uma personalidade autoritária e de caráter paranóico.

Outro discípulo dissidente de Freud e que ressaltou a importância dos fatores genéticos e antropológicos arcaicos não só na formação da personalidade humana em conflito com a pedagogia social, mas em seu funcionamento cotidiano e criativo, através dos arquétipos e dos símbolos e do que chamou de inconsciente coletivo, Carl Yung preferiu relacionar o comportamento humano a fatores espirituais e religiosos, coisa que

não o impediu de permanecer algum tempo em contato com o nazismo, revelando, assim, interesse evidente pelo poder de estado e pelo autoritarismo. Claro que, nessas condições, Yung não deveria sentir o menor interesse pelo socialismo e, mais especialmente, pelo socialismo libertário, embora hoje, para mim, seja difícil imaginar o conceito de *Soma* e o anarquismo de que ele se nutre, sem a contribuição de Yung na teoria dos arquétipos e do inconsciente coletivo.

Apenas Reich entendeu que o socialismo nascia e desenvolvia-se em seu tempo como uma possível solução pedagógica para coordenar (não se opor) aos impulsos genéticos e espontâneos do inconsciente humano. Alguns de seus biógrafos supõem ter sido a vida de seu pai, como pequeno proprietário rural, o fator que tenha levado Reich, ao contrário dos outros psicanalistas de seu tempo, a interessar-se desde cedo pelo problema social e indignar-se com a situação subumana do proletariado alemão. O fato é que, ao mesmo tempo que estudava Medicina e, depois, Psicanálise, dedicava-se também à Sociologia e à Política. Logo entendeu que deveria haver uma ponte entre Marx e Freud, entre o Partido Comunista e a Psicanálise. Em lugar de ponte, encontrou abismos entre o Partido e a Psicanálise, porém não dentro dele, mas entre as duas instituições.

A criação da *Sexopol* é a concretização dessa ponte que, depois, também foi lançada ao abismo pelos dirigentes do partido. Ele tentava, com cursos de higiene mental e sexual, baseado em seus conhecimentos psicanalíticos sobre a repressão sexual, dar condições à classe proletária de fortalecer-se politicamente e de libertar-se, pelo prazer orgástico, de todas as formas de repressão. Isto era a *Sexopol* para Reich. Ao mesmo tempo, denunciava o elitismo da Psicanálise, apenas a serviço da burguesia e apontava seus erros estruturais, que a atrelavam à burguesia capitalista no poder, como a admissão da existência do instinto de morte. Com pouco tempo de diferença, foi expulso da Sociedade Psicanalítica dirigida por Freud e afastado do Partido Comunista, apesar do grande sucesso da *Sexopol*. Esses dois fatos comprovam o quanto a Psicanálise e o Partido Comunista faziam parte da pedagogia autoritária da época (embora um capitalista e outro socialista) em oposição às pulsões espontâneas e genéticas do ser humano, que o socialismo de Reich procurava liberar, reforçar e catalisar não contra, mas a favor de uma cultura social libertária.

Os próprios discípulos de Reich, como Lowen e Perls, por exemplo, com suas bioenergética e gestaltterapia procuraram esquecer e rejeitar as descobertas de seu mestre nesse campo, despolitizando seus métodos terapêuticos e pedagógicos. Despolitizando, claro, do conteúdo socialista libertário de sua obra e que permitiu o surgimento das terapias contemporâneas. Em última análise, a maioria dos psicólogos de hoje que se

dizem reichianos em sua formação e/ou metodologia de trabalho deixaram de ser revolucionários como era seu mestre, e colocaram-se a serviço da reação, do conservadorismo e da adaptação, trabalhando apenas os aspectos práticos resultantes da obra de Reich.

Claro, considero isso uma traição. Porém consola-me, até certo ponto, tratar-se de uma traição inócua e inútil. Sim, porque *Bioenergética* e *Gestalt* sem Reich tornam-se terapias da moda, cosméticas, reformistas e protéticas, uma vez que, como o próprio Reich definiu e os anarquistas sustentam, a libertação pessoal só se faz no social, de forma revolucionária, e a libertação social tem que passar pela pessoal, também de forma revolucionária. A família espelha e reproduz o estado”, ele afirmou, indicando o caminho para os terapeutas do futuro, mostrando, inclusive, que sendo a unidade humana pelo menos duas pessoas, por revolução entende-se uma forma radicalmente nova de amar, de acasalar, de conviver, de educar as crianças, de criar, de produzir e de lutar.

Essa forma radicalmente nova de amar é a que propõe o socialismo libertário. Isso, nem o capitalismo burguês e nem o socialismo autoritário conhecem. Daí a vocação antiautoritária da *Soma* e o seu desejo de formar novos terapeutas que já conheçam, que já vivam e reproduzam essa forma de amar, de criar e de lutar. Claro que ao fim de uma *Somaterapia* não chegamos ao fim da estrada de nossa libertação. Fomos apenas liberados e nos colocamos no caminho certo, porque próprio. Cada um, porém, tem de descobrir o seu caminho que é sempre desconhecido e diverso de todos os outros. Além disso, apresenta desvios naturais e opções variadas, que só a própria pessoa ao percorrê-lo saberá decidir e optar, em função de seu tesão vital. E tudo isso tem seu tempo, independente de percurso, maturação e descobertas. Logo, quem já sentiu o gosto da própria originalidade, quem já adquiriu a consciência da auto-regulação espontânea, quem já aprendeu a administrar e potencializar suas energias com o tesão e o orgasmo de cada dia usa a política também para garantir o direito e a liberdade de amar e de criar à vontade e a serviço do seu prazer.

Por tudo isso, meu amigo, para você ser um somaterapeuta, antes de mais nada terá que já ter vivido em seu cotidiano o que a *Soma* faz em primeiro lugar nas pessoas: perder o gosto pelo poder em lugar do prazer e ser capaz de constituir-se numa autoridade sem ser autoritário. Estou querendo dizer que você, tendo chegado a ser assim, já sentiu o gosto do anarquismo. Além disso, você já deve ter conseguido em sua vida cotidiana, graças ao que aprendeu na dinâmica de seu grupo de *Soma* e nos respectivos grupões, a criar e produzir em equipe, de forma verdadeiramente autogestiva, isto é, você já criou e

produziu como um anarquista. Por fim, se você já amou de forma plural, tanto quanto de forma singular, se já descobriu para cada uma de suas relações amorosas a maneira específica de sentir sempre mais tesão e melhores orgasmos, se você já se convenceu de que o problema do amor não está no próprio amor, mas sim na liberdade, a forma libertária e autogestiva de amar e de deixar de amar, se você aprendeu a evitar o amor complementar (que cria parasitismo, dependências) e só aceita amar de forma suplementar, o que nos leva além de nós mesmos, será sempre e cada vez único, novo e inédito, com começo, meio e fim previsíveis e suportáveis, então, acho que você sabe que é um anarquista que vive o anarquismo e, sem dúvida alguma, pode ser um somaterapeuta.

BREVE HISTÓRICO DA *SOMA*

Uma das raízes da *Soma* encontra-se no teatro. Fui professor de Psicologia do Ator na Escola da Arte Dramática de São Paulo. Participei do movimento teatral do Teatro de Arena de São Paulo, bem como presidi o Teatro Brasileiro de Comédia e dirigi o Serviço Nacional de Teatro do Ministério da Educação, durante o período de minha formação para exercer a Psicanálise, de 1958 a 1963. Quatro peças teatrais minhas foram montadas nessa época.

Porém a origem teatral da *Soma* fica mais explícita nas duas montagens teatrais das quais participei como diretor artístico e autor no TUCA (Teatro da Universidade Católica de São Paulo) em 1966 e 1968: *Morte e Vida Severina*, de João Cabral de Melo Neto, e *O & A* de minha autoria. Nesta última montagem, encontram-se muitos elementos expressivos e comunicativos da *Soma*: a peça não tinha palavra, apenas utilizava-se dos fonemas *O* e *A*, em conflito entre eles, representando o *A* sentimentos e ideologias abertos, e o *O* os fechados. O desenvolvimento da trama teatral e a ação dos personagens em *O & A* eram feitos através de um tipo de dança moderna de expressão corporal, apreendida com os discípulos de Rudolf Laban⁴ na Europa, especialmente através de Maurice Béjart⁵.

⁴ *Domínio do Movimento*, Rudolf Laban; Editora Summus

⁵ Coreógrafo belga, diretor do *Ballet do XXème Siècle*. Atualmente dirige um grupo de dança de Lausane na Suíça.

Laban relacionou e codificou as dinâmicas básicas do movimento corporal humano com suas respectivas emoções e tensões elementares.

O espetáculo *O & A* obteve notável comunicação de seu conteúdo contestatório às violências da ditadura, com intensa e original participação do público que respondia também corporalmente e de improviso às incitações do espetáculo. Por isso mesmo, suas apresentações foram suspensas, pois a Censura, não podendo impedi-lo pela ausência de palavras que explicitassem o seu conteúdo subversivo, levou a Polícia a prender arbitrariamente os atores pouco antes do começo do espetáculo, só os soltando no dia seguinte.

Os exercícios de *Soma* podem ser belos de se ver como um espetáculo teatral com base na expressão corporal ou de dança moderna. Entretanto o valor terapêutico da beleza nos exercícios de *Soma*, ao contrário do que acontece nos espetáculos teatrais, é produzido de fora para dentro; eles acontecem para serem vividos pelos próprios atores, e não para serem assistidos por espectadores. A beleza da criação humana nasce do prazer no próprio ato de criação. O prazer é terapêutico por si mesmo, em si mesmo.

Outra raiz da *Soma* é a *Ludoterapia*. *Ludo*, em grego, significa jogo, brinquedo. Trata-se, pois, de uma terapia aplicada às crianças através dos jogos e dos brinquedos. Por meio de brinquedos e de jogos padronizados, as crianças reproduzem em suas brincadeiras os conflitos que estão vivendo com os pais, com os irmãos, com os professores e com os colegas. Conflitos esses revelados, na vida cotidiana, sem explicitações verbais, mas através de sintomas, como o choro compulsivo, irritabilidade, falta de apetite e de sono, incontinência urinária noturna, dificuldades variadas no aprendizado escolar etc. Na *Ludoterapia*, o terapeuta apenas observa o comportamento da criança e depois conversa com os pais. O mais interessante desse método é o fato de não se fazer terapia diretamente nas crianças, e sim sobre os responsáveis por seu relacionamento e aprendizado na vida social.

A *Soma* utiliza-se de semelhante metodologia, porém em adultos. Através de exercícios (jogos, brinquedos) procura-se uma certa regressão das pessoas do grupo terapêutico. Durante essa regressão em jogos e brincadeiras padronizados (exercícios), as pessoas revelam, através de “bandeiras”, os conflitos resultantes de sua participação na vida social cotidiana e adulta. Da mesma forma que na *Ludoterapia*, O terapeuta somático apenas observa o comportamento dos participantes do grupo durante essa fase regressiva. Depois, na *Leitura do exercício*, quando os participantes tornam a utilizar-se da comunicação verbal e a comportar-se de forma mais adulta, procura-se estudar a origem

e os mecanismos dos conflitos revelados através das “bandeiras” dadas durante as brincadeiras e jogos padronizados.

Meu contato com a *Ludoterapia* ocorreu bem depois de ter abandonado o trabalho em *Psicanálise*. Em 1967, trabalhava como repórter na revista *Realidade*, da Editora Abril. A *Ludoterapia* entrou na pauta de um de seus números, e fui indicado para fazer essa reportagem com Madre Cristina Sodré Dona. Ela dirigia o setor de Psicologia do Instituto Sedes Sapientiae, da Universidade Católica de São Paulo. “*Brincadeira cura criança*” foi o nome dado à reportagem publicada no n.º 12 de *Realidade*, com belas fotos de Luigi Mamprim. Em posteriores conversas com essa admirável mulher e cientista, decidi pesquisar a possibilidade de criar uma *Ludoterapia* para adultos, pois estava cansado de trabalhar com o processo verbal em terapia, e desenvolvia, através do teatro contemporâneo de base reichiana, aprendizado de leitura corporal e postural, do movimento gestual e facial.

A terceira raiz da *Soma*, sem dúvida a mais importante, é de natureza *política*, porém com base na minha noção e vivência políticas das décadas de sessenta e setenta, a que motivava as lutas clandestinas travadas no plano social, enquanto criava e pesquisava a *Soma*. Nesse período, eu vivia no Brasil o conflito entre duas realidades políticas: de um lado, o fascismo, a violência, o autoritarismo da ditadura militar impregnados na cabeça, no coração e no bolso da burguesia brasileira, e, do outro lado, o socialismo, a esperança, a luta da juventude brasileira então considerada subversiva pelos burgueses e pelos militares.

Assim, para mim, um socialista perseguido por suas atividades subversivas, a idéia de encontrar uma nova terapia não visava, de forma alguma, a aperfeiçoar as já existentes, exatamente aquelas que eu próprio rejeitava por considerá-las reacionárias e a serviço da vida burguesa e mantidas pelo autoritarismo militar. Eu buscava uma terapia através da qual a juventude sublevada pudesse livrar-se dos resíduos burgueses de sua personalidade, bem como sustentá-la emocional e psicologicamente na luta contra a ditadura militar. Essa terapia devia poder garantir-lhes, de alguma forma, a possibilidade do prazer no amor e do poder na criatividade.

Por motivos óbvios, era impossível confiar em terapeutas para um relato da realidade emocional e psicológica que se vivia na vida clandestina durante a ditadura. Entretanto a vida clandestina, sempre fortemente marcada pela solidão, pelo medo, pelo risco iminente e constante da prisão e da morte, produzia tensões crônicas, desajustes emocionais e distúrbios psicológicos de todos os tipos. O maior inimigo do militante clandestino não

eram, propriamente, os agentes da ditadura, mas sim a falta de equilíbrio emocional e psicológico proveniente da sua origem e formação burguesa.

Eu imaginava uma terapia que fosse marcada por uma visão socialista libertária do homem, e que funcionasse assim como os hospitais de campanha durante as guerras. Os militantes clandestinos que lutavam contra a ditadura, quando a neurose os bloqueasse, poderiam ser tratados de imediato e, uma vez recuperados, devolvidos à luta.

E foi assim que nasceu a *Soma*. Os companheiros de luta começaram a procurar-me justamente por essas razões. O trabalho se fazia primeiro individualmente, de modo clandestino. Mais tarde, organizamos grupos que funcionavam de madrugada e em locais desconhecidos por todos. Por fim, quando foi possível criar os grupos legais, os militantes clandestinos participavam nesses grupos com identidade falsa. Durante todo o tempo da ditadura, a *Soma* serviu aos militantes políticos dessa forma e, nos últimos tempos da ditadura, tornou-se também fonte de recursos financeiros para o sustento de suas famílias, enquanto eram obrigados a viver escondidos.

Minha experiência com o autoritarismo era antiga, começara nos tempos de juventude. Enquanto estudante secundarista, eu já enfrentava a polícia da ditadura Vargas e vivenciava as conseqüências e os horrores da Segunda Guerra Mundial. Outro tipo de autoritarismo acompanhou-me também durante todo o período de juventude: o familiar, na utilização do amor como instrumento de poder, dominação e sujeição. Nasci numa família burguesa que ascendeu, dentro do capitalismo, ao poder econômico que financiou e utilizou-se das ditaduras. Os conflitos vividos com meus pais e irmãos, porque eu os amei muito, deixaram em mim marcas tão profundas quanto as vividas na luta contra a ditadura militar. E, como considero esses conflitos não apenas afetivos, mas sobretudo políticos, fazem parte também das raízes básicas da *Soma*.

Devo à *Gestalt* e à *Bioenergética* (realizadas terapeuticamente em poucos meses na Europa), o que, em anos, a Psicanálise não conseguiu me devolver da originalidade, da espontaneidade e da autonomia que possuo hoje. Como cliente permanente de *Soma*, venho conseguindo manter durante todos esses anos, com grande dificuldade é preciso salientar, o mínimo de equilíbrio emocional para a liberdade e criatividade que me conduzem no amor e no trabalho.

Não costumo valorizar as violências cometidas contra a minha pessoa durante a ditadura militar. Mas, aqui, fazem-se necessários alguns detalhes e uma análise do significado desses incidentes no contexto de vida e de ação política no qual se originou a *Soma*. Só assim será possível entendê-la como uma arma de guerra nascida na própria

guerra, e não como recurso cosmético, do jeito que costumo ver e entender certas terapias que se dizem apolíticas.

As militâncias que tive no movimento artístico do Teatro de Arena de São Paulo foi minha primeira experiência de participação política em plano nacional. E foi um batismo, como se diz, de fogo, pois minha primeira peça teatral, *Quarto de Empregada*, que tratava dos problemas humanos e sociais das empregadas domésticas no Brasil, foi censurada e ficou proibida de ser encenada por muitos anos. As lutas nessa época pela liberdade de criação e de expressão da classe teatral culminaram com minha prisão em 1964, quando deixava o Serviço Nacional de Teatro. Preso, fui submetido a inquérito policial e militar, devido à aplicação de um plano de popularização do teatro que foi considerado altamente subversivo em si mesmo, e porque colaborava com o Plano Nacional de Alfabetização para adultos de Paulo Freire.

Quando o *TUCA* (Teatro da Universidade Católica de São Paulo), em 1966, recebeu o grande prêmio do Festival Mundial de Teatro Universitário, em Nancy, na França, o governo militar nos havia proibido de representar o Brasil, de usarmos nossa bandeira e nosso hino nas solenidades de abertura do Festival, sob pena de não podermos voltar ao Brasil. Claro que não obedecemos a nenhuma dessas proibições. Não cumpriram a violência, porque ganhamos o prêmio, porque a repercussão foi enorme e qualquer punição a nós resultaria em escândalo internacional.

Durante os dez primeiros anos da ditadura, enquanto desenvolvia as pesquisas da *Soma*, fui preso mais de uma dúzia de vezes, submetido freqüentemente a torturas, por ter sido diretor responsável em 1963 de um jornal que previu e denunciou a ditadura (*Brasil, Urgente*), por ter dirigido o Serviço Nacional de Teatro no governo João Goulart e por ter sido descoberta a minha militância no movimento clandestino *Ação Popular*. É claro que, para mim, ter vivido sempre na contramão do autoritarismo contribuiu de forma decisiva para encontrar na obra e na vida de Wilhelm Reich a força política e os conhecimentos científicos necessários para me fazer retornar à Psicologia.

Esse encontro, porém, se deu, inicialmente, através do teatro. Assistindo a espetáculos montados na Europa no fim da década de sessenta e começo de setenta foi que conheci a obra do polonês Jerzy Grotowski e a do conjunto *Living Theatre*, dirigido por Julian Beck. Suas pesquisas, originais e independentes uma da outra, resultaram em espetáculos absolutamente revolucionários e belíssimos. Tinham ambas origem na obra de Wilhelm Reich, autor que naquela época eu sabia apenas ser um discípulo de Freud que não era indicado para estudo nos cursos que fiz na *Sociedade de Psicanálise*, durante

minha formação. Mergulhei apaixonadamente no estudo de sua obra e reconciliei-me com a Psicologia, digo, com a Psicologia de Wilhelm Reich.

Grande parte do teatro deste século foi fortemente influenciada pelas idéias e metodologia pedagógica do russo Constantin Stanislawski sobre o ato de interpretar, em teatro, os conflitos humanos. Por sua vez ele baseava-se nas descobertas de Sigmund Freud para ensinar os atores a utilizar-se da memória afetiva, da revivência de seus conflitos, das pulsões de seu inconsciente, entre outras coisas, para o trabalho de identificação com o personagem que pretendiam representar. Tudo isso era realizado através de um trabalho mental e emocional regido pelo consciente, levando seu corpo a atuar como uma espécie de marionete, da mesma forma que a Psicanálise supõe ser a expressão corporal humana.

Utilizando-se das ideias revolucionárias de Reich, Grotowski e Beck faziam seus atores descobrirem a consciência somática, na qual a mente é também considerada corpo, não sendo, inclusive, seu componente mais importante, prioritário e dirigente. No teatro revolucionário contemporâneo, estudam-se e expressam-se os conflitos humanos através de uma consciência e de uma expressão somáticas. No estudo desse tipo de teatro, que se assemelha muito à dança contemporânea e afasta-se do tipo de teatro declamatório, é que fui descobrir o caminho prático para a criação dos exercício de *Soma*.

Por outro lado a visão e atitude políticas na prática da *Soma*, derivam, fundamentalmente, da Antipsiquiatria. Essa raiz surgiu, primeiro espontaneamente, com minha recusa à *Psiquiatria* tradicional e a certeza de que nela percorria-se um falso caminho, o da suposição de que a loucura fosse uma doença mental, uma espécie de “defeito de fabricação” humana. Por problemas pessoais meus, só superados com a *Soma* bem mais tarde, vivia nessa época um alcoolismo que começava a tornar-se crônico. Consultei-me com psiquiatras europeus, conhecidos como antipsiquiatras. Ajudaram-me a resolver esses problemas, e por eles fui iniciado na obra de Gregory Bateson e de sua equipe da Universidade de Palo Alto na Califórnia, bem como na de David Cooper e de Ronald Laing, na Inglaterra. Aprendia com ele o que suspeitava: o que chamamos de loucura (a esquizofrenia) é fabricado por motivos políticos (conflitos de poder), e a chamada “doença mental” não passava de uma desorganização (passível de reorganização) do soma humano, produzida por defeitos graves na comunicação entre pessoas ligadas afetivamente e que se utilizam do amor como instrumento de poder.

Conheci as comunidades terapêuticas londrinas, onde psicóticos jovens retornavam à normalidade quando descobriam poder comunicar-se afetivamente de modo não-

autoritário, sem os defeitos de comunicação conhecidos por *duplo vínculo* e por aprenderem a defender-se das chantagens afetivas familiares. Nesse mesmo período, na Europa, entrei em contato terapêutico com discípulos de Frederick Perls e submeti-me a tratamentos bioenergéticos com seguidores de Alexander Lowen. Foi, sem dúvida, na participação e convivência com esses tipos de trabalho que acredito ter completado a base de minha terapia.

Um filme, *Vida em Família*, de Keneth Loach, que teve a supervisão de roteiro realizada por antipsiquiatras ingleses, para mim é o melhor material de estudo para quem se interessar pela metodologia antipsiquiátrica, acompanhando a história do caso de uma jovem na qual a família produz a esquizofrenia e cujo tratamento antipsiquiátrico e interrompido por motivos políticos.

Voltando ao Brasil em 1974, imaginava a criação de uma espécie de *antipsicoterapia*, com base nas descobertas de Reich e dos antipsiquiatras, bem como utilizando-me das metodologias de Perls e Lowen. Iniciava essas experiências em meu consultório em São Paulo, quando participei de um curso do arquiteto, pintor e cenógrafo Flávio Império sobre desbloqueio da criatividade no Centro de Estudos Macunaíma, em São Paulo, organizado pelos atores Sylvio Zilber e Myriam Muniz. Nesse encontro, com base nas raízes que já explicitarei, cristalizou-se a *Soma*, tal qual ela é hoje, na sua essência e na sua forma.

Já conhecia Flávio Império do tempo em que trabalhamos juntos no Teatro de Arena. Ele foi o cenógrafo de minha peça *Gente como a Gente*, dirigida por Augusto Boal. Eu o considerava meu mestre, mais que isso, Flávio sempre foi o referencial estético, crítico e político de minhas relações com a arte. Assim, liderados por Flávio, Sylvio, Myriam e eu pesquisamos juntos, durante quatro anos, o que lhes poderia servir em teatro e o que me poderia ser útil em terapia. Desse trabalho nasceu a maioria dos exercícios de *Soma*. Era fascinante, para nós, constatar que o que era bom para desbloquear e desenvolver a criatividade era bom também para livrar as pessoas da neurose. Ficava, assim, claro para mim que, no fundo, a neurose constituía-se fundamentalmente em bloqueios à criatividade vital, inclusive a artística. Com o passar do tempo, porém, a minha presença no Macunaíma começou a carregar excessivamente seu ambiente artístico e criativo com a neurose dos frequentadores da *Soma*, bem como minha vida política clandestina, sobretudo porque passei a morar lá também, criava problemas desnecessários e incômodos para os demais frequentadores do Centro. Mas considero esse período do meu

trabalho com Flávio, Myriam e Sylvio no Macunaíma tão ou mais importante para a *Soma* quanto os ensinamentos recebidos de Reich, de Bateson, de Cooper, de Perls e de Lowen.

Em 1977 publiquei o primeiro livro tratando do que, naquela época, já passava a chamar de Somaterapia: *Viva Eu, Viva Tu, Viva o Rabo do Tatu!*, coletânea de artigos que escrevia para um jornal hoje extinto, *Aqui, São Paulo*, dirigido por meus amigos e mestres em jornalismo, Samuel Wainer e Sérgio de Souza. Tratava-se de anotações de meus estudos e pequenos trabalhos literários que expressavam essas preocupações científicas e políticas. O nome *Soma* nasceu de conversa que tive com um jovem estudante de medicina, João Meireles, que, naquela época, depois de terminar sua terapia, apresentou-se como a primeira pessoa interessada em tornar-se um somaterapeuta. A inspiração decorreu da discussão que fazíamos sobre o livro de Thomas Hanna, *Corpos em Revolta*, que o Macunaíma adotara como leitura básica para seus alunos. A palavra *Soma* viria substituir o prefixo *psi* que eu pretendia retirar da designação de meu trabalho.

Em certo momento, antes de ir trabalhar com o pessoal do *Macunaíma*, imaginei ter conseguido manter um aspecto legal na atividade de meu consultório, na rua Guarará, em São Paulo. Mas logo descobri que estava sendo vigiado e, às vezes, recebia para consulta pessoas muito estranhas. Elas manifestavam curiosidade excessiva sobre meus clientes e a respeito do funcionamento da terapia que estava exercendo. Eu desconfiava, paranoicamente, tratarem-se de agentes da Polícia. Mas não era paranóia, não, porque num fim de tarde, um desses pseudoclientes que ficou voluntariamente por mais de uma hora na sala de espera, entrou no consultório e identificou-se como sendo da Polícia e levou-me para o DOPS, onde tive de prestar, preso, longo depoimento sobre o significado real do meu consultório (para eles, um “aparelho”) e falar, sob ameaça de tortura, sobre alguns clientes que eles suspeitavam (com razão, aliás) tratar-se de subversivos. Claro que nada obtiveram de mim a esse respeito. Mas pude aprender como é possível suportar tortura, apesar de tudo.

Depois desse incidente, nunca mais atendi companheiros políticos em meu consultório legal, e passei a realizar com eles tratamentos em locais variados, “limpos” e dentro de rigoroso esquema de segurança. Tratava-se, pois, de atendimentos individuais, nos quais me utilizava da metodologia e dos exercícios gestálticos, porém modificados, para servirem aos objetivos terapêuticos e políticos da *Soma* recém-nascida. Quando já tinha feito um grupo de *Soma*, o primeiro, de forma legal e sem a presença de militantes clandestinos, é que me encorajei a realizar o primeiro grupo com companheiros, mas de

madrugada, em lugares variados e desconhecidos de todos os participantes que para lá eram levados com vendas nos olhos, inclusive eu.

São muitas as histórias, as pessoas, os momentos do cotidiano da *Soma* desse tempo que mereceriam destaque, por sua beleza, por seu significado político e humano, inclusive por sua tragicidade. Mas este não é o momento nem o lugar certo para tais recordações. Não posso, porém, ir adiante sem referir-me a Fogão, um jovem que tinha esse apelido, dado pelos companheiros de *Soma*. Esqueci-me de seu codinome político e nunca vim a saber seu nome verdadeiro.

Vivendo na clandestinidade, um dia Fogão resolveu ganhar algum dinheiro fazendo pesquisa de mercado, batendo de porta em porta e pedindo informações sobre um certo tipo de fogão. Como entrevistava também os companheiros do grupo, estes acabaram por dar-lhe o apelido de Fogão.

Pessoa alegre, muito terna, inteligente, mas completamente gago. Entretanto, apesar disso, era grande orador e fascinante condutor de massa no meio estudantil. Pertencia à direção do nosso movimento político. Depois do primeiro ano de vida clandestina, ficou sexualmente impotente. Ele vivia com uma companheira também clandestina, mulher muito bonita e original, apaixonada por ele. Depois de algum tempo, ela comunicou primeiro a ele e, depois, passou a relacionar-se sexualmente com outro companheiro. Ele me dizia não sentir ciúme mas muita inveja do outro. Resolveu fazer terapia movido por essa inveja.

Fogão arriscava-se muito, porque necessitou de muitas sessões individuais, além das de grupo, expondo-se publicamente de modo freqüente demais e descuidado. Eu o criticava severamente por isso. Um dia, durante uma sessão de grupo, como por milagre, de repente, parou de gaguejar. Em meio à alegria de todos, Fogão despediu-se de nós, dizendo sentir-se curado, pois ligava a origem de sua impotência sexual à da gagueira.

Contaram-me, dias depois, que Fogão saía da casa onde estava hospedada sua amante, depois de uma noite de redescoberta de seu amor apaixonado, quando se sentiu perseguido. Ele tinha saído minutos antes de a Polícia invadir a casa onde dormia feliz a sua amante. Ela foi levada presa, pelada mesmo, no carro que o alcançou duas esquinas adiante, quando ela gritou para ele fugir. Fogão tentou escapar, mas acertaram-lhe três tiros nas costas. Seu corpo não foi reclamado.

Nós, da *Soma*, nada soubemos do que tinha acontecido. Os companheiros do movimento avisaram a seus pais, em Minas. Contudo eles negaram-se a vir identificá-lo,

pois desde que entrara para a subversão, não o consideravam mais seu filho. Fogão deve ter sido enterrado em vala comum, ninguém sabe onde.

Quando me contaram de sua morte, um companheiro comentou desesperadamente cínico: “Se não fosse você e essa maldita *Soma*, ele ainda estaria vivo e servindo à revolução...”

Quando senti que conseguia manter os grupos de *Soma* dentro de uma dinâmica libertária e autogestiva, com os exercícios devidamente testados e padronizados, passei a aceitar ex-participantes dos grupos e que estavam interessados na formação para somaterapeutas. Eles passariam um ano assistindo os grupos (a *Soma* vista de fora, já que a conheciam de dentro, enquanto participantes), estudando comigo a literatura básica, aprendendo a aplicação dos exercícios e o comportamento na cena terapêutica. Eu não entendia bem por quê, mas foi apenas depois de 1982 que algumas pessoas que procuraram fazer formação para somaterapeuta conseguiram completá-la. Hoje, isso é fato completamente compreensível, porém sua discussão fica para outro capítulo deste livro.

A fase experimental da *Soma* terminou quando deixei o Centro de Estudos Macunaíma e passei a trabalhar também no Rio de Janeiro além de São Paulo. Foi pouco antes dessa mudança que descobrimos, num grupo de *Soma* no qual a maioria dos participantes estudava medicina, que um dos participantes era famoso torturador da *Oban* (Operação Bandeirantes), identificado por um amigo desses estudantes que fora torturado pelo meu “cliente”. Já tínhamos uns três meses de terapia, e como ele permanecia quase o tempo todo calado, suspeitava tratar-se de resistência neurótica, coisa comum nas terapias. A partir desse momento, descoberta a verdadeira razão de sua participação no grupo, ou conseguiríamos fazer o policial identificar-se ou acabaríamos provisoriamente com o grupo.

Para se entender bem o que vivemos nesse episódio, é preciso imaginar o alto grau paranóico que vivíamos no início dos anos setenta, para entender tanto a ousadia da Polícia quanto o pânico produzido em nós, em mim e naqueles jovens. A tarefa de resolver o problema era minha, evidentemente. Então chamei o jovem (devia ter uns 25 anos, no máximo) para entrevista. Quando lhe falei da suspeita ele a confirmou imediatamente. Disse já ter ficha completa de todos os clientes, informações suficientes sobre o funcionamento do Macunaíma e informou estar convencido de que a *Soma* era realmente um “aparelho” aliciador e formador de estudantes para a subversão do tipo psicológico. E retirou-se. Uma semana depois, fui chamado a depor. Aconselharam-me a parar com a

Soma e, se possível, deixar o país. Porém, antes de iniciar o depoimento que durou apenas uma hora, obrigaram-me a ficar em pé, sob vigilância, sem comer ou beber água durante oito horas. Depois me obrigaram a reconhecer, numa sala, ex-participantes clandestinos de grupos anteriores, apavorados e bastante feridos. Como não os reconheci, bateram-me muito por ter mentido. Sob tortura, os jovens já tinham confirmado seu trabalho comigo.

No Rio, a formação de grupos obedecia a um outro critério: obtenção de recursos financeiros para a sustentação de companheiros e de suas famílias, por estarem eles impossibilitados de trabalhar, uma vez que viviam clandestinamente em sua atividade revolucionária. Além disso, a organização a que pertenciam enviava para terapia os militantes ainda na legalidade que se beneficiariam do que a *Soma* podia oferecer-lhes terapêutica e politicamente. Foi nesse período de atividades no Rio que tive um grande número de pessoas fazendo formação (uns dez) e dos quais hoje resta apenas um.

A partir dessa época comecei a intensificar as pesquisas de *Soma* e foi, então, possível seu amadurecimento tanto em profundidade teórica quanto no aperfeiçoamento técnico. Mas foi nesse período também que consegui fazer da *Soma* uma terapia realmente anarquista. E isso ocorreu sobretudo ao descobrir ser necessário, para maior autenticidade, que nós, terapeutas, procurássemos viver em comunidade, para conhecer de forma direta e no cotidiano o que é a prática anarquista de caráter somático. Foi muito importante para o que a *Soma* é hoje a criação do Centro que se chamou *Viva Eu, Viva Tu*, em 1986, em Vila Mariana, na cidade de São Paulo. Ele teve curta duração, mas foi ali que aprendemos o que são o cotidiano e a autogestão anarquistas, exatamente por não termos conseguido realizá-los.

Depois do *Viva Eu*, a *Soma* passou por uma fase bastante crítica, pois tive de voltar a trabalhar sozinho com inúmeros grupos e com apenas uma assistente ainda em formação. Mais tarde, quando voltei a formar e a poder contar com a colaboração de outros somaterapeutas, a *Soma* pôde expandir-se pelo Brasil, além de propiciar um bom trabalho autocrítico, não só na prática das sessões quanto no aperfeiçoamento de sua complementação teórica e consistência política. Nesse período, a partir de 1983, a *Soma* foi implantada, além de São Paulo e Rio, em Brasília e em Porto Alegre. Logo em seguida, comecei o meu trabalho de divulgação e implantação da *Soma* no Nordeste, iniciado por Salvador, em seguida no Recife, e em Fortaleza. Este ano, a *Soma* estendeu-se também para Goiânia, Campo Grande, Florianópolis e Curitiba.

Novas e variadas experiências de vida comunitária vêm sendo tentadas depois do *Viva Eu, Viva Tu* por ex-participantes dos grupos de *Soma* e por somaterapeutas. As

dificuldades, os bons resultados, as particularidades estruturais, funcionais e humanas de cada uma dessas experiências deverão ser oportunamente reunidas em livro por seus participantes, para que se possa ter uma idéia de sua importância, beleza e valor político.

Por volta de 1978, decidi fortalecer o referencial natural da *Soma*, pela realização periódica de trabalhos terapêuticos em contato direto com a natureza. E criamos, assim, as *Maratonas de Campo*, inicialmente realizadas apenas em Visconde de Mauá, com grupos de São Paulo e do Rio de Janeiro. Possuo um sítio nessa região de montanha, na Serra da Mantiqueira e junto à Reserva Florestal de Itatiaia, com infra-estrutura adequada e suficiente para a convivência, durante três dias, dos participantes dos grupos terapêuticos.

Pesquisamos e padronizamos exercícios para serem realizados em contato direto com a natureza, através das águas (rios, cachoeiras), com os vegetais (matas, campos) e com a terra (escaladas de morros, banhos e massagens com barro). É importante também, nesses trabalhos, a observação do comportamento dos participantes na convivência íntima e isolada durante 72 horas consecutivas. Na terapia, eles encontram-se só uma vez por semana, e durante três horas apenas. Essas maratonas logo se revelaram fundamentais, tanto para a pesquisa diagnóstica quanto para o aprofundamento e eficiência terapêuticos. A cidade de Lençóis, na Bahia, tem servido também para esses encontros de grupos nordestinos.

Nos últimos anos, têm sido realizados encontros de somaterapeutas dos diferentes estados onde existe trabalho de *Soma*. Buscamos, com isso, troca de informações e de experiência, bem como avaliação e unificação dos processos técnico e terapêuticos resultantes das pesquisas e de suas conclusões em cada uma das regiões onde a *Soma* é praticada. Esses encontros ocorrem através do Coletivo Anarquista Branacleone, que reúne os somaterapeutas que estão atuando ou em fase de formação. Esse tipo de trabalho pedagógico ocorre periodicamente, por solicitação dos somaterapeutas e têm finalidades mais amplas, sobretudo nos campos político e da organização da *Soma* como um todo. Além disso, nessas ocasiões faz-se a apresentação de trabalhos de reflexão e pesquisa dos somaterapeutas e que são programados com antecedência. Por essa razão, não é mais obrigatória a minha presença e, sobretudo, minha liderança.

Atualmente não participo mais de grupos de terapia, apenas supervisiono os trabalhos dos somaterapeutas. Realizo este tipo de participação na *Soma* desde que foi implantada a relação *Soma* e *Capoeira angola*. Nesses grupos, introduzimos modificações técnicas que objetivam o aperfeiçoamento terapêutico da *Soma* e a sua maior eficácia política. Na

segunda parte deste livro, o leitor encontrará maiores detalhes de como esta pesquisa está ocorrendo atualmente.

Foi em 1976 que introduzi o jogo da *Capoeira* como contribuição importante ao trabalho terapêutico na *Soma*. Com mestre Almir das Areias, incorporei a *Capoeira* como complemento terapêutico bioenergético sobre o soma bloqueado dos participantes dos grupos e através das características técnicas e da história da *Capoeira* como luta libertadora, procurava estimular os potenciais energéticos e políticos das pessoas na luta contra a neurose, fruto da perda de sua liberdade.

Dois anos depois de iniciado esse trabalho, por razões de saúde, fui obrigado a parar com os exercícios físicos da *Capoeira*. Isso fez com que não conseguisse, por muitos anos, prosseguir nessa busca da fusão da *Soma* com a *Capoeira*, coisa que julgo essencial para que ela possa atingir sua total e real finalidade. Na pesquisa atual, assistentes de segunda geração, mais jovens e que praticam *Capoeira*, me substituem nesse trabalho.

MARATONAS DE DIVULGAÇÃO

A *Soma* é hoje conhecida nas principais capitais brasileiras. Isso se deve, principalmente, à divulgação de meus livros, das conferências e debates que realizei durante os últimos anos, e, mais recentemente, pelas Maratonas de divulgação. Porém a divulgação da *Soma* só se tornou autônoma depois da implantação dos grupos terapêuticos nessas cidades.

Mas a divulgação da *Soma* só vai adquirir caráter permanente e contínuo após a criação de *Centros de Soma*, cujas atividades existenciais, culturais e políticas servirão, de forma permanente e eficiente, para a divulgação dos nossos trabalhos terapêuticos, pedagógicos e políticos disponíveis à população.

A *Soma* é uma terapia original e, por isso mesmo, sua metodologia difere bastante das demais existentes, tradicionais ou modernas. Essa diferença deriva principalmente de dois de seus aspectos principais: primeiro o objetivo político, revolucionário e libertário explícito; segundo, por tratar-se de processo terapêutico em grupo autogestivo. Isto significa que o terapeuta apenas fornece dados científicos e políticos, bem como-se a liderar a aplicação técnica do método. Assim, é o grupo, funcionando autogestivamente, que produz a terapia social e pessoal necessária à vida de cada pessoa, inclusive à do terapeuta.

Apenas lendo meus livros e participando de debates teóricos, ou ouvindo relatos de participantes dos grupos, é bastante difícil entender exatamente a metodologia da *Soma* e o clima com que se desenvolve o seu trabalho. Por essa razão, criamos as *Maratonas de divulgação* que, talvez após a publicação completa do livro da *Soma*, passem a ser desnecessárias. Entretanto, desde a sua criação nos primeiros anos da década de setenta, essas maratonas têm sido extremamente úteis, indispensáveis mesmo.

Desde o início, procurei fazer a divulgação da *Soma* através dos meios de comunicação de massa, usando minha própria linguagem e buscando características de comunicação do anarquismo somático. A expressão *Sem tesão não há solução*, por exemplo, foi usada pela primeira vez na divulgação da *Soma*, como matéria paga (de outro jeito, na imprensa e na televisão, seria impossível), quando pretendíamos realizar uma dessas maratonas em São Paulo. O desbloqueio e o desenvolvimento da criatividade das pessoas é um dos objetivos básicos e primeiros da *Soma*. Por isso, a sua divulgação terá de ser feita de um modo bastante criativo, não só para que se obtenha êxito, mas

sobretudo para que o meio seja também a mensagem da mensagem, como sugeriu Marshall McLuhan.

A *Maratona de divulgação* constitui-se num trabalho de fim de semana, durando seis horas, três no sábado e três no domingo. Claro que o tempo todo da *Maratona* é bem maior, quando se soma ao trabalho de execução propriamente dito o tempo de lazer, de refeições e repouso que, do jeito como são conduzidos, podem ser considerados de trabalho produtivo também. Dados informativos sobre o trabalho de *Soma* constam da divulgação. Como, por exemplo, advertindo as pessoas para que se apresentem com trajas comuns de lazer como bermudas e camisetas, pois vão produzir trabalhos corporais com todo tipo de movimento e em trocas corporais bioenergéticas que outras roupas tornam impossíveis.

A maratona de cada dia organiza-se assim: cerca de uma hora para explanação teórica sobre a fundamentação científica da *Soma* e sua prática correspondente no início de cada período e, em seguida, a aplicação de um exercício somático não-verbal. Após o mesmo (nos dois primeiros exercícios apenas), fazem-se debates para esclarecimento de dúvidas surgidas durante a vivência. Geralmente, após o último exercício demonstrativo, os participantes desejam apenas dançar.

A parte teórica a que me referi, após o lançamento do primeiro volume do livro da *Soma*, passou a limitar-se a dados essenciais para que se compreenda a finalidade terapêutica e pedagógica da vivência. Nos restringimos a informar as ligações da *Soma* com a obra de *Wilhelm Reich*, com a *Gestalterapia*, com a *Antipsiquiatria* e, sobretudo, com o meu pensamento anarquista e as pesquisas que fiz nesses campos. Ao final, dedico-me ao *anarquismo somático*, como o concebo teoricamente e como o vivo em meu cotidiano pessoal e social.

Uso três exercícios de uma bateria de mais de quarenta que disponho, devidamente pesquisados e padronizados, inclusive através de averiguações estatísticas realizadas nos últimos trinta anos. Trata-se de três exercícios exemplares do processo da *Soma*, porém, em todos, por se tratar de demonstração com pessoas cuja vida emocional e psicológica desconheço, trabalho pouco com a agressividade e não visio a produzir desbloqueios emocionais profundos. Mesmo assim, a observação atenta do comportamento dos alunos durante as demonstrações tem nos obrigado a retirar do trabalho algumas pessoas, especialmente casos de evidente histeria.

Os exercícios que escolho para as demonstrações foram batizados de *Pêndulo*, *Cinco Sentidos* e *Tronco*, justamente os que, neste livro, abriremos e descreveremos em detalhe

no capítulo destinado ao estudo dos *exercícios*. Por isso, aqui, apenas lembramos que o *Pêndulo* ajuda a conscientizar o problema da relação entre o equilíbrio corporal e os demais equilíbrios de nossa vida psicológica, emocional, afetiva, sexual, social etc. Nesse exercício, pode-se localizar e diagnosticar de que modo a pessoa expressa em seu corpo o tipo de neurose a que está submetida. Além de seu forte poder de socialização, ele efetua trabalho terapêutico bioenergético, sem que as pessoas se dêem conta disso.

No *Cinco Sentidos*, como o próprio nome diz, procuro demonstrar seu poder em detectar bloqueios em nossos sentidos e na comunicação através deles, produzindo, assim, a neurose a que estamos submetidos. Um trabalho simultâneo de massagem sensorial, emocional, afetiva e sensual demonstra o poder desbloqueador bioenergético possível da *Soma*, através desse exercício.

No *Tronco*, de grande força sensibilizadora emocional, afetiva e sensual em grupo, procuro passar para os alunos o nosso conceito de corpo e de liberdade corporal somáticos, dentro da ética social e pessoal libertária.

A grande maioria das pessoas que participam desse trabalho adquire consciência clara do que é, do que pode e do que não pode a *Soma*, estando, assim, capacitada vivencialmente para fazer a opção livre se deseja continuar vivendo esse tipo de experiência em grupos terapêuticos. As apresentações teóricas e os debates completam essa conscientização corporal, então por via intelectual e verbal.

A *Maratona de divulgação*, não há por que negar, é um trabalho de *marketing* que somos obrigados a praticar. Com bastante prazer, aliás, sobretudo porque a *Soma* e minha pessoa sofrem bloqueio evidente e persistente da *mídia* brasileira, como, aliás, sofre tudo o que é libertário, revolucionário e, sobretudo, o que não é passível de qualquer forma de absorção descaracterizadora do seu conteúdo e exploração de sua forma para efeito de consumo mercadológico.

As pessoas que optam por fazer o trabalho completo de *Soma*, inscrevendo-se num grupo que está por ser aberto, devem ainda realizar uma entrevista com o terapeuta que será responsável por esse trabalho. Nessa entrevista, o terapeuta não se preocupa com a duração da mesma, pois ela deve ser suficiente para um tipo de anamnese dirigida para alguns pontos centrais da experiência de vida do candidato. A percepção imediata e direta do terapeuta treinado a esse tipo de trabalho, sobre o comportamento e o equilíbrio emocional do candidato, inclusive através de alguns exercícios de *Gestalt* que podem ser realizados durante a entrevista, completa a avaliação necessária para aceitá-lo como participante do grupo de *Soma*. Em geral, são impedidas de participar do trabalho de *Soma*

peças com problemas graves de saúde, portadoras de doenças infecto-contagiosas e casos de desequilíbrios emocionais e psicológicos que necessitam de acompanhamento psiquiátrico prévio ou paralelo ao de *Soma*.

OS PARTICIPANTES DA *SOMA*

Quando a *Soma* surgiu, especialmente na ocasião em que comecei a divulgá-la no meio universitário brasileiro, ocorreu evidente concorrência do meu trabalho com o das outras terapias, porque é sempre o mesmo contingente humano e social que procura terapia não-tradicional. São, na maioria, jovens de classe média, estudantes, bancários, comerciários, profissionais liberais recém-formados, artistas em geral e no início de suas carreiras, bem como jornalistas, professores e intelectuais mal-assalariados.

Raros foram os primeiros participantes dos grupos de *Soma* que já não tivessem experimentado outras formas alternativas de terapia, no fim da década de setenta e começo da de oitenta. O restante das pessoas disponíveis no mercado psicoterapêutico eram pessoas de melhor poder aquisitivo que, com raras exceções, utilizavam-se da Psicanálise.

Mas isso não impediu que, nos primeiros anos, alguns executivos e senhoras ricas também frequentassem a *Soma*, assim como acontecia com militantes do Partido Comunista e membros do clero católico. Entretanto, todos, sem exceção, abandonavam o trabalho na metade ou, mesmo se o terminavam, dele não tiravam proveito algum, além dos poucos benefícios bioenergéticos. Ouvi esta frase, dita com grande tristeza, por um industrial jovem que participou de um grupo de *Soma*, quando o abandonava no meio da terapia: “Ah, se eu pudesse ser e viver como vocês!” A *Soma* não tem poder algum de mudar a opção política das pessoas, sobretudo quando ancoradas e justificadas pelo fator econômico.

Com o passar dos anos, entretanto, mais devido aos fracassos que pelos eventuais sucessos terapêuticos, a *Soma* deixou de participar da concorrência no mercado terapêutico brasileiro. O perfil das pessoas que podem beneficiar-se da *Soma* foi-se definindo aos poucos também. Hoje trabalhamos, na grande maioria dos casos, com pessoas que não se beneficiaram e não vão beneficiar-se nunca com os outros tipos de terapia existentes no mercado terapêutico brasileiro.

Estava surgindo, então, um novo tipo de pessoas interessadas em terapia, mas tratava-se de um tipo tão diverso das demais que nos sentimos obrigados, inclusive, a não usar mais o termo *cliente* para designá-las. Passamos a chamar as pessoas que trabalham em *Soma* de *membros* ou *participantes* do grupo. Assim como acabou o que se designa por

cliente, teve fim também a finalidade *clínica* em nossa terapia. Vamos explicar melhor isso, e então ficará mais fácil traçar o perfil atual dos frequentadores da *Soma*.

Partimos do princípio reichiano e antipsiquiátrico de que a neurose e a psicose, qualquer alteração da vida emocional e psicológica das pessoas, são produzidas de fora para dentro, ou seja, da família e da sociedade sobre a pessoa, especialmente de como esta reage e responde à intervenção heterorreguladora sobre sua capacidade autogestiva natural. Assim, concluímos estar limitando o nosso trabalho na *Soma* a reforçar as defesas orgânicas e políticas das pessoas, para que enfrentem melhor essa intervenção externa indevida sobre sua autonomia biológica e social. A *Soma* exerceria, portanto, mais um trabalho pedagógico e profilático do que propriamente clínico e terapêutico.

Passamos para os médicos que exercem a Antipsiquiatria as pessoas que de alguma forma estejam ligadas à *Soma* e perderam a capacidade de lutar por sua autonomia, bem como apresentam os sintomas habituais de distúrbios mentais. Esses antipsiquiatras com os quais nos associamos para o atendimento dessas pessoas o fazem de modo clínico *desarmado* (sem internação, sem violência, sem convulsoterapia, sem impregnação) em atendimento ambulatorial ou em comunidades terapêuticas (estas, as verdadeiramente antipsiquiátricas, são muito raras ainda no Brasil).

Vamos agora ao perfil do frequentador da *Soma*: são, na maioria, jovens entre vinte e quarenta anos, ocorrendo no entendo, com frequência, a presença de pessoas de mais idade, conscientes da origem externa (família, cultura e sociedade) do que está inibindo ou bloqueando os naturais potenciais de luta por sua autonomia, independência, liberdade afetiva e criativa. Certamente, devido a esses bloqueios originados na infância e que perduram até o momento em que procuram terapia, eles já apresentam alguns dos sintomas neuróticos clássicos em maior ou menor intensidade, porém ainda sem gravidade, como a angústia, a ansiedade, a depressão e o medo, frequentemente acompanhados de dificuldade na vida social, afetiva e sexual.

Devido à divulgação atual da *Soma*, talvez ainda por terem encontrado em meus livros a explicação e comprovação científica do que já intuam e compreendiam empiricamente, essas pessoas nos procuram de certo modo preparados para se trabalharem em nossa metodologia terapêutica, aceitando e desenvolvendo sua intenção mais profilática e pedagógica do que clínica e terapêutica.

Além disso, existe uma regra infalível que descobri durante esses anos de terapia: só apresenta sintomas neuróticos quem lutou por sua autonomia, por sua natureza, por sua independência, sobretudo pela necessidade biológica de amar e criar em liberdade.

Portanto todo neurótico, se ainda não perdeu a consciência do pragmatismo social, é um subversivo, um dissidente, um revolucionário em relação à família, à cultura e à sociedade autoritária nas quais ele foi formado. Isso lhe permite perceber com clareza e rapidez o conteúdo e origem política de sua neurose, ou seja, sente e entende na carne o *conflito de poder* entre sua natureza original, espontânea e o autoritarismo de Estado, vivido através da relação familiar e afetiva, nas quais o amor está sendo usado como instrumento de chantagem e de dominação.

O freqüentador da *Soma* é uma pessoa que sabe serem seus problemas derivados diretamente da organização familiar autoritária e da utilização do amor como instrumento de poder. Assim, ele necessita de uma ideologia antiautoritária em todos os níveis da vida pessoal e social e, pesquisando e estudando, descobre só existir essa possibilidade e essa força no anarquismo (socialismo libertário), o único antídoto real e eficiente no combate ao autoritarismo da família e da sociedade hierarquizada.

Mas o freqüentador comum da *Soma*, se já não era completamente, logo se torna um realista, ou seja, ele sabe que pode, com esse trabalho e com sua ideologia libertária, defender-se do autoritarismo familiar e social, mas não pode impedi-lo de se exercer e de se expandir. Por essa razão, ao mesmo tempo que faz sua terapia libertária, procura conscientizar-se, a engajar-se e a militar em movimentos sociais e políticos que visem, de algum modo, a combater todas as formas de autoritarismo. Procura, sobretudo, divulgar e implantar em sua vida pessoal, no amor, na criação e na produção, a autogestão e os demais princípios de vida, de associação e de produção anarquistas.

Invariavelmente, ocorre na consciência dessas pessoas, à medida que a *Soma* vai produzindo seus efeitos, a compreensão de que é possível ser um libertário dentro de um regime autoritário. Descobre também que se pode viver um amor sem dominação e uso do outro, que se pode criar e manter uma família sem *pátrio poder* e sem chantagens afetivas sobre os filhos, que podemos nos sustentar e sustentá-la em produção individual ou autogestiva associados a companheiros também libertários. É freqüente conseguirmos provar, através da *Soma*, que uma vez desbloqueado o nosso potencial criador, se aprendemos a mobilizar e a economizar energia vital, se nos revitalizamos pela vivência do amor em liberdade, se estamos preparados para lutar, enfim, nessas condições, a *Soma* pode revelar e liberar o anarquismo nato e visceral que há em nós, não importando muito em que ambiente social e político estejamos vivendo.

Claro que isso só será possível se aceitarmos, entendermos e desenvolvermos a condição de marginais na sociedade autoritária, capitalista e burguesa. O

desenvolvimento e a manutenção dessa marginalidade competente, criativa e produtiva constituem o último estágio terapêutico e pedagógico da *Soma* sobre os participantes de seus grupos. Assim, freqüentemente se revelam, por exemplo, artistas, cientistas e artesãos de todos os tipos, cuja produção atinge tal originalidade e qualidade, que passa a ser consumida em quantidade proporcional à sua beleza e indispensabilidade.

Depois da publicação de meu livro *Coioite*, devido às características do personagem que dá nome ao romance e ao estilo de vida por ele implantado na comunidade anarquista que fundam em Mauá, os próprios participantes da *Soma* passaram a designar por *coiotes* as pessoas que apresentam o perfil que acabo de descrever e que são, realmente, os que melhor e mais se beneficiam desse tipo de terapia. Em verdade, para mim, *coiotes* são os jovens protomutantes, ou seja, o tipo de homem que construirá o futuro da humanidade, quando chegarem a um número suficiente, não em natureza diversa, mas em desbloqueio do que lhes é natural, pois presumo estarem todos por aí, em processo crescente de desbloqueio, tanto por terapias quanto pelo próprio processo evolutivo da vida no planeta. Em resumo, os participantes de *Soma* são anteriores à *Soma*, que surgiu apenas para atender às suas necessidades de sobrevivência política e ecológica.

O SOMATERAPEUTA

No capítulo dedicado à formação do somaterapeuta, analisaremos em detalhe e em profundidade as características culturais, os conhecimentos científicos, as habilidades técnicas e artísticas necessárias para o desempenho eficiente e seguro de suas funções. Aqui apenas esboçaremos as relações do terapeuta com a *Soma* e discutiremos como sua vida pessoal e seu comportamento social exercem importante papel no que o participante espera e necessita dele como companheiro e como cúmplice nesse processo de crescimento humano. Isso talvez tenha mais importância para ele do que o papel de responsável e condutor do trabalho terapêutico.

A primeira coisa a me ocorrer ao iniciar o perfil do somaterapeuta é imaginá-lo uma pessoa mais parecida com um participante comum de *Soma* do que com um terapeuta do tipo tradicional. Quero dizer que o somaterapeuta não se sente um terapeuta, mas sim um freqüentador de terapia em processo permanente de recuperação e manutenção de sua originalidade única. Aliás, foi através desse processo que descobri possuir vocação e talento para o trabalho terapêutico de *Soma*.

O somaterapeuta, ao contrário do que se supõe serem os terapeutas em geral, atua profissionalmente como um ser humano comum. Ele não pode distinguir-se das pessoas para as quais trabalha, pois já viveu e continua vivendo sob os mesmos impactos neurotizantes em seu ambiente familiar e social, bem como sente idêntica dificuldade para a realização de seu amor em liberdade. O que apenas o diferencia dos freqüentadores da *Soma* é o fato de ter conseguido viver através de longo estudo e difíceis trabalhos técnicos, defendendo sua auto-regulação espontânea e tendo aprendido a lutar para exercê-la a qualquer preço. Além disso, ele possui consciência libertária e, espontaneamente, exprime sua autoridade científica (mas de modo apenas funcional). Assim, pode atuar como um catalisador favorecendo a dinâmica do grupo terapêutico que se propôs dirigir.

Costumo dizer que o melhor terapeuta é aquele que foi mais neurótico, que aprendeu a se defender da sua neurose sem, entretanto, perder a possibilidade de reagir através dos sintomas neuróticos, toda vez que sua auto-regulação for ameaçada. Graças a essas sinalizações, descobre a ameaça, arma-se e defende-se terapeuticamente. Assim, possuir a própria neurose sob controle e bem conhecida em seus mecanismos operacionais significa, para o somaterapeuta, coisa tão importante quanto sua inteligência, sua cultura e sua formação técnica para o exercício, na teoria e na prática, das vivências terapêuticas. Logo, na *Soma* é impossível, porque impraticável, a utilização do princípio de

distribuição de líquidos nos vasos comunicantes (o que tem mais líquido completa o outro ou, o que dá na mesma mas deixa o exemplo mais claro, o que tem menos recebe do que tem mais até que o nível dos dois seja igual). Na comparação, líquido corresponderia à saúde emocional e psicológica, e vasos, ao terapeuta e ao freqüentador de *Soma*.

As possibilidades de saúde para o terapeuta e para as pessoas que vão utilizar-se de seu trabalho são idênticas. A diferença está no maior ou menor tempo de engajamento de cada um na luta para recuperá-la e mantê-la viva, permanentemente, apesar dos sintomas neuróticos surgirem natural e saudavelmente a cada conflito cotidiano na sociedade autoritária em que vivem. O sintoma neurótico é um indício de nossa capacidade de reação e de não-submissão à heterorregulação autoritária. O que importa é saber utilizá-lo na luta contra as suas causas.

Essas considerações levam à explicitação de como entendo saúde pessoal numa sociedade doente: conquistas provisórias, instáveis e recuperáveis, porém jamais perduráveis ou permanentes para o equilíbrio energético necessário ao exercício do prazer de viver e de amar em liberdade. O somaterapeuta vive de forma idêntica aos neuróticos, com o mesmo desequilíbrio e a mesma insegurança vital. Mas ele conhece bem o processo a que está submetido e tem condições técnicas e competência energética para colocar tanto a sua vida cotidiana quanto a dos que trabalham com ele em estado de recuperação mais rápida possível e de modo suficiente para a sobrevivência de sua ideologia na ação, após cada desequilíbrio. Quando tomei conhecimento da fragilidade e da instabilidade do processo somaterapêutico sobre os participantes da *Soma*, pelo fato de continuarmos vivendo em sociedade autoritária e por termos sido forçados a continuar em contato com nossas famílias, procurei um reforço pedagógico e terapêutico para o trabalho de *Soma*. Teria de ser algo que atuasse tanto do ponto de vista energético quanto na conscientização e na mobilização da totalidade do soma das pessoas na luta ideológica, política e física. Esse algo reforçaria a pessoa, de modo a compensar essas inevitáveis fragilidade e instabilidade. Descobri na *Capoeira* o reforço mais adequado para completar o efeito da *Soma* sobre as pessoas de ideologia revolucionária, mas de origem e impregnações neuróticas burguesas.

Mais adiante, trataremos especificamente da *Capoeira* como dança, como luta, como pedagogia e como terapia. O importante aqui é reconhecer com humildade científica e sinceridade política que a *Soma* não funciona adequadamente para o que se propõe, sem o reforço da *Capoeira*. Como o somaterapeuta é, em verdade, um freqüentador comum de *Soma*, ele deve praticar regularmente a *Capoeira*, para proteger-se da recorrência

neurótica e poder curtir o intenso prazer libertário dessa prática corporal, muito semelhante à que viveu nos exercícios de *Soma*. Daí o acoplamento e complementação perfeitos das duas, compondo juntas a real e eficiente unidade terapêutica em que a *Soma* pode vir a tornar-se.

Mas é preciso confessar a profunda decepção que me causava o fato de os freqüentadores de *Soma* oferecerem resistência à prática da *Capoeira*. As razões para essa reação, racionalizações, é melhor dizer, sempre foram muito variadas. Hoje, porém, estou seguro de que essas racionalizações derivam, todas, de uma só e bem mais profunda que as demais: resistência neurótica à terapia, coisa muito mais fácil de se exercer e de se racionalizar, pois atinge algo que veio de fora do esquema terapêutico propriamente dito, uma vez que a *Capoeira* não é praticada dentro do corpo funcional e original da *Somaterapia*, bem como ela não é instruída pelo terapeuta. Essa constatação fez acabar com a minha decepção, e passei a estudar melhor esse fenômeno psicológico reativo dos participantes de *Soma*. O mesmo se passava com a maioria dos somaterapeutas que também reagiam à prática da *Capoeira*, embora reconhecessem científica e politicamente sua necessidade e utilidade.

No estudo dessa reação negativa à *Capoeira*, o que ficou mais evidente e de modo muito mais “bandeiroso” também, sobretudo entre os somaterapeutas, foi a sua incoerência, coisa que os levava, inclusive, a atitudes regressivas e incompatíveis com o prazer e a disciplina sempre demonstrada em relação aos demais exercícios de *Soma*. Estes possuem, como os de *Capoeira*, o lado lúdico da dança e, através de outras formas de autodefesa, o lado agressivo da luta corporal.

A recusa em experimentar, a treinar e chegar a aprender em seu próprio soma o jogo da *Capoeira*, para poder, assim, conhecer existencialmente o papel importante, decisivo mesmo, desse tipo de prática libertária, era sempre acompanhada de referências explícitas a distúrbios de natureza neurovegetativa de todo tipo. Por sua insistência e intensidade antes, durante e após os exercícios, acreditei estar ocorrendo resistência do tipo neurótico, a nível inconsciente, atuando sobre a couraça neuromuscular. Eram sempre referidos mal-estar vago, irritação, medo indiscriminado, náuseas, vômitos, tonturas, distúrbios intestinais, suor excessivo etc., acompanhados de racionalizações contrárias à violência, à competição e ao autoritarismo existentes no comportamento do mestre ou da própria *Capoeira*. Sabemos serem esses sintomas neurovegetativos infalíveis toda vez que, em terapia bioenergética, consegue-se mobilizar a couraça defensiva das pessoas.

Essas observações foram comprovadas por dois compnheiros de Recife, Jairo Umberto Amorim e Virgínia Batista, que decidiram enfrentar e suportar esses sintomas durante seis meses, enquanto desenvolviam seu aprendizado em *Capoeira*. Exercitavam-se quatro vezes por semana. Durante o acompanhamento e supervisão terapêutica que fiz a esse trabalho, observei o desaparecimento progressivo dos sintomas de mal-estar neurovegetativo, decorrentes do medo da agressividade, própria e alheia. Estes sintomas negativos e desagradáveis foram sendo substituídos progressivamente por intenso prazer, alegria e coragem nos jogos e nas lutas de *Capoeira*. Inclusive, como observaram eles, com isso logo se desenvolvia típica dependência positiva, porque, certamente, seus organismos estavam sendo liberados da antiga carência somática de relaxamento periódico da couraça neurótica neuromuscular.

Em nossas conversas de supervisão, esses somaterapeutas diziam-me supor a existência em si mesmos de um medo inconsciente de que a *Capoeira* fosse capaz de obrigá-los a romper desejos e dependências neuróticas, semi-ocultos, em relação à vida capitalista e burguesa que a *Soma* não tinha ainda conseguido desmobilizar ou, o que lhes parecia ser o mais difícil de entender racionalmente, imaginavam passar-se o seguinte dentro deles: a sensação contraditória e neurótica de que se a terapia fosse levada às últimas consequências pela *Capoeira*, e, com isso, eles perderiam a possibilidade de manter um mínimo de atitude crítica e defensiva ao anarquismo, bem como ao radicalismo político da *Soma*, e racionalizarem, fazendo ver a si mesmos que, assim, estavam mantendo preservada, em última instância, sua auto-regulação. Inclusive, um deles confessou-me, corajosamente, que no início do treinamento de *Capoeira* chegara a pensar tratar-se de imposição autoritária e meio sádica de minha parte essa cobrança aos somaterapeutas de seu exercício permanente, uma vez que eu próprio, protegido pela idade e por problemas de saúde, ficava isento disso. Antes de morrer, Jairo me referiu o bem terapêutico que lhe produzia a *Capoeira*, e disse lamentar a minha incompetência para essa prática, porque, segundo ele, o fator principal na dificuldade dos participantes para vencer a resistência à *Capoeira* está no fato de o terapeuta não a praticar. E completou suas observações, afirmando ter descoberto serem provindas mais da couraça somática que da neuromuscular as últimas resistências à prática da *Capoeira*, pois chegara a duvidar nesse período se era ou poderia vir a ser realmente um anarquista. Mais adiante falarei sobre couraça somática.

A *Soma* que pratico, aquela que acredito ter poder terapêutico e político anarquista, a que está a serviço do jovem protomutante, essa *Soma* não pode estar desacompanhada de

Capoeira. Mas *Capoeira de Angola*, a original, menos violenta que a *Regional* e mais completa em sua função bioenergética.

Quem desejar realizar a *Soma* profissionalmente, tendo aprendido comigo o que é e como se deve praticá-la, mas preferir fazê-lo sem a consciência anarquista e sem a prática da *Capoeira*, deve sentir-se inteiramente livre para isso, porém eu solicitaria respeito à integridade do meu trabalho científico, bem como à minha vida e à minha luta política. Para isso, devem encontrar um nome mais adequado para designar o que estão fazendo científica e politicamente. Não me sinto proprietário da palavra *Soma*, como não me sinto proprietário de nada. Estou fazendo um apelo para que se evitem mal-entendidos, mentiras e imposturas.

Voltando a analisar a profissão de somaterapeuta como um todo, acredito ser preciso estar consciente de que a *Soma* não tem a menor pretensão em poder acabar, graças apenas às suas próprias forças, como o autoritarismo de Estado, pois sei que isso, como a história nos ensina, só é possível através da luta armada. O somaterapeuta sabe, portanto, que mesmo sendo o objetivo principal de seu trabalho o combate ao autoritarismo, isso tem de ser feito combatendo ou impedindo o seu efeito sobre a psicologia e a ideologia da pessoa. O somaterapeuta, porém, não pode atuar nem combater diretamente o próprio poder autoritário fora das pessoas, quando ele se instala e atua através das instituições civis e militares. Essa é a razão pela qual os somaterapeutas não são apenas somaterapeutas, por isso é que estudam, conhecem e atuam nos fenômenos sociais e históricos contemporâneos, sabem do papel da economia nos conflitos de poder nos macro e nos microsistemas entendem como salvação ecológica (e não apenas por motivos éticos) a busca de uma sociedade anarquista para superar a falência do socialismo que se fez autoritário e que vem de se aliar ao capitalismo e à economia de mercado. Quero dizer que o somaterapeuta é também, no plano social, um ativo militante anarquista.

Além disso, é importante ressaltar que a *Somaterapia* não é, para ele, apenas uma profissão. Sem dúvida, esse trabalho representa para si mais uma missão política que deve ser realizada com competência profissional e prazer criativo. Mas o somaterapeuta conhece também o seu poder de catalisação e de contaminação ideológica. Assim, vive o prazer e a esperança de observar o fenômeno político evidente e incontestável por ele mesmo produzido através da *Soma*. Cada anarquista hoje, especialmente o anarquista somático, representa e pressupõe cem anarquistas amanhã. Nos últimos anos o sentimento libertário multiplica-se geometricamente entre as pessoas. Isso pode ser facilmente

constatado através do desenvolvimento da consciência ecológica universal, por exemplo. O que faltava era um instrumento protetor da saúde ecológica que recuperasse a energia vital dos libertários em luta pela sua sobrevivência na sociedade autoritária. A *Soma* colabora para que o prazer da sobrevivência ecológica se oponha e supere o sadomasoquismo auto-destrutivo do capitalismo. É conhecido este fenômeno biológico que ocorre também socialmente: quando a quantidade e qualidade de uma característica humana vai-se cristalizando progressivamente e chega a um determinado ponto, quase sempre imprevisível, o chamado *ponto de mutação* ou *ponto de viragem*, a sociedade como um todo passa a funcionar em função dessa característica que tornou-se dominante. A partir desse momento, não importam mais o poder militar e suas armas. Nenhum autoritarismo de Estado poderá sustar ou atrasar as mutações biológicas e culturais, como nada jamais poderá impedir as forças da natureza. Estamos próximos de uma mutação natural, fruto do capitalismo e do socialismo autoritário antiecológicos. O anarquismo dentro das pessoas, cujo número aumenta vertiginosamente, é o primeiro sinal da mutação operando suas transformações inexoráveis para garantir a sobrevivência da espécie humana no planeta.

O GRUPO DE *SOMA*

Os participantes do grupo de *Soma* não são selecionados e nem escolhidos. Eles vão se apresentando ao terapeuta e quando o seu número atinge um número adequado ao início de um grupo, são fechadas as inscrições, e a terapia tem início. Existe apenas uma exceção a essa norma: quando o número de mulheres é muito superior ao de homens, e vice-versa. Para que o grupo represente uma amostra mais próxima possível do grupo social humano a que pertencem os participantes, o número de homens e o de mulheres deve ser equivalente. Quando o trabalho do grupo tem início, o terapeuta deve convocar os participantes para entrevista individual, da qual nenhum deles pode esquivar-se. Dessa entrevista, além de ficar conhecendo um pouco — o necessário — do histórico da vida pessoal, familiar, afetiva e profissional do participante, o terapeuta pode detectar pessoas sem condições para a prática da *Soma*. Em geral, são impedidas de fazer *Soma* pessoas com problemas de saúde crônica ou atual que desaconselham a participação nos exercícios: certos problemas de coluna, doenças cardíacas, gravidez adiantada etc. É sempre conveniente, em casos de dúvida, o terapeuta conversar com o médico do participante.

Não é recomendável que pessoas em crise emocional aguda participem da experiência de *Soma*. O terapeuta pode fazer ou aconselhar terapia individual de apoio e depois, passada a crise, decidir se a pessoa deve ou não fazer *Soma*. O conhecimento de crises psicóticas anteriores e a existência atual de alguns de seus sintomas obrigam o terapeuta a recusar o participante e, caso ele insista, terá de aconselhar-se com o psiquiatra que o atendeu. Minha experiência tem sido negativa nesses casos, pois não sendo a *Soma* um tratamento clínico, e se é isso o que ainda necessita essa pessoa, meu conselho é insistir no prosseguimento do tratamento psiquiátrico, e, se possível, o antipsiquiátrico, deixando ao participante a porta da *Soma* sempre aberta para uma ocasião mais oportuna. Já tivemos muitos casos assim, com ótimos resultados, mas sempre com o acompanhamento paralelo de tratamento antipsiquiátrico.

Os participantes já estarão avisados, antes do início do trabalho de grupo, que deverão praticar *Capoeira*. Nessa fase preparatória, fazem-se demonstrações e tem início uma espécie de iniciação dos participantes ao jogo da *Capoeira*, acompanhada de explicações teóricas sobre o aspecto científico de seu funcionamento terapêutico, bem como relembra-se sua origem e história libertária. Atualmente, eu não trabalho mais com pessoas que,

por preconceito ou qualquer outra justificativa inaceitável, se neguem a utilizar-se da *Capoeira* como processo de liberação e libertação somaterapêutica. As aulas de *Capoeira* são oferecidas aos participantes em horários que lhes sejam convenientes, das quais participam também o terapeuta e os assistentes.

O grupo reúne-se semanalmente, à noite ou em fins de semana apenas quando o terapeuta vive em outra cidade distante daquela onde está funcionando o grupo. As quatro sessões mensais podem ser realizadas apenas num fim de semana, com duas sessões no sábado e duas no domingo. O horário de início das sessões é estabelecido pelo terapeuta em comum acordo com os participantes. A escolha da vestimenta própria para os exercícios de *Soma* obedece a um critério científico e ético, além de corresponder a hábitos espontâneos das pessoas em nossa sociedade. Pede-se que os homens tragam calção, e as mulheres um short e uma camiseta. Isso porque vão ser realizados exercícios de troca e exposição bioenergética, de modo que será sempre mais benéfico para o participante quanto maior for a área de pele descoberta em seu corpo durante os exercícios.

O aspecto ético decorre do fato de muitos dos exercícios serem feitos em duplas, de modo que se uma pessoa da dupla não estiver trajada adequadamente (vestindo saia ou calça e blusa, por exemplo) ela estará prejudicando não apenas a si mesma, mas também ao seu parceiro.

O grupo é, inicialmente, apenas um aglomerado de pessoas decididas a realizar um trabalho em comum, mas não será propriamente um grupo no sentido terapêutico, enquanto a maioria de seus membros não se oferecer decididamente ao mútuo conhecimento, a uma comunicação eficiente, a uma entrega efetiva ao trabalho, enfim, enquanto não surgir no grupo a sua dinâmica própria. Sobre a dinâmica dos grupos de *Soma*, trataremos em outro lugar deste livro.

O grupo de *Soma*, quando sua dinâmica está funcionando de modo satisfatório, transforma-se numa espécie de fatia da sociedade a que pertencem seus membros. Assim, o funcionamento do grupo dentro das sessões reflete o funcionamento da dinâmica social hierarquizada em conflito com aspirações socialistas libertárias concretas ou fantasiosas de cada uma das pessoas que o compõem. Pode-se acompanhar, pois, o progresso da terapia à medida que as pessoas vão-se livrando das influências burguesas e capitalistas em seu caráter e em seu comportamento. E isso se faz sempre de modo oscilatório, quer dizer, ora por ação das pessoas sobre o grupo e ora do grupo sobre as pessoas. Os somaterapeutas, nessa dinâmica, atuam apenas como referencial e como catalisador, ou

seja, alguém cuja vida reflete a possibilidade real do socialismo libertário a nível pessoal, familiar e social, bem como, exatamente, por estar vivendo assim de modo satisfatório e alegre, ele contagia as pessoas e o grupo com o potencial revolucionário do processo somático (pedagogia e terapia).

Os grupos de *Soma* vivem em dois níveis: o das *sessões* e o dos *grupões*, diferenciados fundamentalmente pelo fato de, nos *grupões*, o terapeuta não estar presente. Os *grupões* atuam no sentido de fortalecer a unidade e a autonomia do grupo, de modo que possam também favorecer o desenvolvimento de uma atitude crítica e construtiva do grupo em relação ao terapeuta e à terapia. É freqüente, nos grupos de *Soma*, o terapeuta ser chamado a participar de *grupões* para receber críticas ou para responder a questões sobre seu comportamento pessoal e técnico, fora ou dentro das sessões.

Outra utilidade importante dos *grupões* é seu poder de conscientização de que a terapia se faz de modo circular, um terapeutizando o outro, cada um terapeutizando o grupo e o grupo terapeutizando cada um e todos ao mesmo tempo. Para se compreender bem isso, é preciso não esquecer que na *Soma* o terapeuta é, humanamente, um membro do grupo e, tecnicamente, apenas um assessor. Daí a enorme importância, vital mesmo, da dinâmica do grupo em relação à eficiência terapêutica do trabalho de *Soma*. Um somaterapeuta que saiba induzir e fazer funcionar a dinâmica de seu grupo já realizou a parte mais importante e difícil do seu trabalho.

Por último, mas não por ser menos importante, é preciso referir o tipo de afetividade e de cumplicidade que habitualmente se desenvolve nos grupos de *Soma*. A característica fundamental do comportamento do terapeuta de *Soma* é a ludicidade. Os membros do grupo serão, assim, estimulados pelo modo de ser e de trabalhar do terapeuta. Assim, os participantes vão logo buscando encontrar meios possíveis, dentro de suas dificuldades em viver, para trabalhar e conviver na *Soma* de modo bem-humorado, aceitando e participando dos jogos e das brincadeiras saudáveis propostos pelos exercícios.

Como outro fundamento importante da teoria somática é a busca da ideologia do prazer e do combate à ideologia do sacrifício que produziu e mantém a neurose das pessoas, o tipo de convivência, comunicação e cumplicidade que se exerce entre os participantes do grupo é bastante afetivo e guiado por uma sensualidade lúdica e alegre, porém responsável.

Assim como cada pessoa humana é original e única no Universo, eu percebo cada grupo de *Soma* também original e único. Espanta observar, quando o terapeuta se comporta de modo apropriado e não diretivo, como é grande a diferença de

comportamento, atração, união, aproveitamento pedagógico e terapêutico entre os participantes dos grupos de *Soma*. Explorar e valorizar essas diferenças, essa ausência de padrão organizacional e comportamental é uma das tarefas mais interessantes e úteis do terapeuta na direção de seus grupos. Aceitar e valorizar a diversidade das pessoas e dos grupos que surgem na *Soma* corresponde ao nosso objetivo na prática da vida anarquista.

Na dinâmica dos grupos de *Soma* respeita-se, fundamentalmente, o direito de todos os seus membros, tanto de associação como de secessão. E qualquer decisão do grupo a esse respeito será feita sempre por consenso. Sem neurose e sem autoritarismo, não existem impasses que não possam ser superados por esclarecimento, conscientização e consenso. Nos grupos de *Soma*, vive-se, produz-se, cria-se e ama-se de modo anarquista. Por isso, liberta apenas as pessoas que acreditam em seus potenciais humanos e não necessitam de nenhuma forma de autoritarismo ou dependência para exercê-los.

OS EXERCÍCIOS

O significado de *exercício* em *Soma* é algo bem diverso do daqueles teatral, embora em sua forma possam ser semelhantes e, algumas vezes, praticados em ginástica e dos usados nos laboratórios de interpretação exatamente os mesmos. Como contei no capítulo dedicado ao breve histórico da *Soma*, a maioria dos nossos exercícios nasceu de pesquisas simultâneas com a equipe do Centro de Estudos Macunaíma, de São Paulo que se dedicava ao desbloqueio da criatividade das pessoas visando à interpretação teatral. A natureza lúdica e corporal da *Soma* fez surgir a necessidade de exercícios que revelassem, sem os recursos da comunicação verbal, as dificuldades na expressão da espontaneidade criativa, da auto-regulação orgânica e da originalidade única das pessoas, através de práticas padronizadas, porém semelhantes àquelas de nosso viver cotidiano.

Todo exercício de *Soma* é um jogo e uma brincadeira. Portanto seu caráter lúdico obriga a uma certa regressão emocional e psicológica à infância, período no qual brincar e jogar é coisa natural, saudável, estimulante e gostosa. Mas é na infância, sobretudo, que se faz o aprendizado devida social. Assim, as dificuldades que se pode sentir na realização de exercícios que exigem criatividade espontânea e natural aparecem na forma de perturbações comportamentais de todo tipo, geralmente resultantes de intensa sensação de ridículo, podendo ir de simples inibições, vergonha, medo e insegurança até o bloqueio total, ao pânico e a distúrbios neurovegetativos (náusea, vômito, tontura, choro, sudorese, distúrbios gastrointestinais etc.).

Exatamente para que as pessoas dêem essas “bandeiras” é que foram criados os exercícios de *Soma*. Partimos do princípio de que cada pessoa apresenta, dependendo das características de sua personalidade e da repressão recebida, um tipo específico de reação aos exercícios, dando assim determinadas “bandeiras” que informam o somaterapeuta e os companheiros do grupo sobre os mecanismos de sua problemática neurótica, revelados pela atitude reativa (expressões facial, postural e corporal).

O passo seguinte foi descobrir quais seriam os exercícios corporais cuja ludicidade despertasse mais freqüentemente dificuldades e medo, ao serem praticados pelas pessoas de classe média, educadas nos tradicionais padrões autoritários e moralistas da burguesia capitalista brasileira. A seguir, eles foram padronizados e submetidos à avaliação estatística. A escolha do tipo de exercício a ser criado ou aproveitado por nós partia sempre de expectativa sobre seu poder em revelar, à revelia das pessoas que o praticavam, bloqueios comuns e habituais, porém ocultos, disfarçados e, inclusive, negados por elas

próprias verbalmente. Sabemos que as pessoas necessitam e desejam fazer terapia, mas são vítimas do próprio processo neurótico que as faz temer inconscientemente a revelação de alguns aspectos de seus problemas. Os exercícios corporais são, pois, armadilhas preparadas para o inconsciente das pessoas cair nelas sem que o consciente se dê conta disso. Daí ser sempre mais eficiente o exercício tipo surpresa, que não dê tempo nem meios para a pessoa defender-se conscientemente.

O que chamamos de lapidação do exercício constitui todo um processo de análise dos efeitos de cada um deles, à medida que vão sendo criados, nos diferentes grupos de terapia. Observamos como e por que surgem, na maioria de seus membros, as “bandeiras” corporais que facilitam o esclarecimento diagnóstico. A maioria dos exercícios que utilizamos hoje foram aplicados em pessoas da mesma classe social e econômica. Durante o período de lapidação eles vão sendo modificados, aperfeiçoados, transformados ou abandonados.

Já afirmei que a idéia central da *Soma* nasceu da *Ludoterapia infantil*, que faz as crianças (com sintomas neuróticos do tipo insônia, choro excessivo, enurese noturna, anorexia etc.) brincarem e jogarem com brinquedos e jogos padronizados de modo a revelarem, na forma e jeito com que realizam seu faz-de-conta lúdico, os conflitos com os pais, com os irmãos, com os amigos, com os educadores, enfim, com tudo e todos de seu relacionamento afetivo e pedagógico. Os ludoterapeutas procuram solucionar os problemas assim revelados, não atuando diretamente sobre as crianças, mas sim em processo terapêutico com as pessoas que foram simbólica ou diretamente reveladas nas brincadeiras, como as responsáveis pelos conflitos causadores dos sintomas infantis. Essa metodologia contorna a dificuldade normal das crianças para conseguirem entender e explicar com palavras os seus conflitos emocionais e afetivos, além de atuar diretamente sobre suas causas que, comumente, não provêm delas próprias.

Da mesma forma, na *Soma*, através dos exercícios, fazemos as pessoas regredirem a estágios emocionais infantis, nos quais elas revelam seus bloqueios existenciais, e pode-se perceber com o que, com quem e por que elas vêm encontrando dificuldade de convivência social em seu cotidiano. Assim, findo o exercício, terminada a regressão, a *Soma* realiza a *leitura do exercício*, na qual se faz o mesmo que na ludoterapia: depois da regressão, lidamos verbalmente com as pessoas, porém agora através do comportamento adulto. Assim, vai-se trabalhar verbalmente, mas com material revelado sem confissões verbais. Tudo foi vivido e exposto no presente, através de situações experienciadas e reveladas de forma inequívoca pela reação somática das pessoas aos exercícios.

Completando a comparação da *Soma* com a *Ludoterapia infantil*, diria que a *leitura do exercício* corresponde à terapia verbal que se pratica com os pais das crianças. No caso da *Soma*, o diagnóstico é favorecido pela regressão, mas a terapia tem de ser feita no adulto consciente e responsável. Não basta, é claro, nos exercícios de *Soma*, o seu poder diagnóstico feito por meio das “bandeiras”. Eles devem também ser terapêuticos, isto é, apresentarem o poder de ir liberando, por mecanismos diversos, as pessoas de seus bloqueios neuróticos. Por exemplo, se uma pessoa não consegue dar uma cambalhota, temendo quebrar o pescoço, mas o exercício a leva a praticá-la sem acidente algum, o fato de daí por diante ela perder completamente esse medo fantástico significa que a pessoa passou, sem dúvida alguma, por processo terapêutico indiscutível.

O mais interessante, porém, está no poder dos exercícios em produzir alterações bioenergéticas no soma da pessoa, impedindo, assim, a manutenção da neurose em seu corpo através da tensão crônica da couraça neuromuscular, como descobriu Wilhelm Reich. Certas massagens bioenergéticas são praticadas durante os jogos e brincadeiras nos exercícios de *Soma*, sem que os participantes percebam tratar-se de massagens no sentido fisioterapêutico. Assim, elas oferecem-se ao trabalho de modo desprevenido, o que lhes possibilita dar “bandeiras” através dos habituais sintomas neurovegetativos que ocorrem em consequência de alterações terapêuticas na tensão defensiva da couraça, enquanto estão sendo beneficiados bioenergeticamente pela massagem produzida pelos exercícios.

Acredito já ter deixado suficientemente claro em outras partes desta obra como funcionam os mecanismos neuróticos que alteram a distribuição da energia viva no corpo das pessoas. O importante é lembrar agora que essas alterações sustentam e agravam sintomas neuróticos, e estes, por sua vez, garantem a manutenção da má distribuição da energia vital no corpo das pessoas. Fica, desse modo, criada uma espécie de círculo vicioso que aprisiona e dá a elas a sensação de não haver solução para os problemas de suas vidas. Tal sensação, entretanto, é posta em dúvida e muito enfraquecida durante os exercícios de *Soma*, quando o participante, face a certos desafios, reage de modo a revelar as falhas e as aberturas no ciclo vicioso neurótico, aparentemente perfeito e sem solução.

Durante os exercícios, através de sensações somáticas absolutamente claras, dolorosas ou prazerosas, percebe-se de que modo o autoritarismo produziu o medo bloqueador da espontaneidade e como com a sua liberação (forçada pelo exercício) consegue-se devolver, pelo menos em parte, o prazer e a saúde biológicos da auto-regulação espontânea, ou seja, a liberdade de a pessoa ser ela mesma. Quando se sente

pela primeira vez ou de novo o gosto da liberdade (na forma de auto-regulação espontânea), mesmo que seja por um segundo, após a sua descoberta ou redescoberta produzida pelos exercícios, cai-se num plano inclinado vital de retorno às leis básicas da Natureza, e, entre estas há uma que predomina sobre todas as outras: *autonomia ou morte*, que, no plano cultural humano, pode ser expressa assim: *liberdade ou morte*. Após esse tipo de vivência que os exercícios proporcionam, passamos a lutar muito mais e melhor para nos libertarmos dos bloqueios emocionais e psicológicos.

Após o estudo do que pensam os pesquisadores contemporâneos a respeito da couraça neuromuscular descrita por Reich, percebi que, em geral, eles não se preocupam muito com o fator político (autoritarismo) na sua manutenção em estado de tensão crônica. Meus estudos, entretanto, levaram-me a localizar e a descrever o que passei a chamar de *couraça somática*, o elemento mais externo e de natureza política da *couraça neuromuscular do caráter*. Eu a considero o fator mais poderoso na manutenção de sua cronicidade, porque, inclusive, são os conflitos de poder que produzem a tensão crônica de nossas defesas corporais constituintes da couraça neuromuscular.

Estou me referindo aos mecanismos de poder político que geram o autoritarismo de Estado, por sua vez produzido e mantido pelas pessoas que necessitam do poder pessoal (dominador, opressor) e por aquelas que precisam ser submetidas ao poder de outras pessoas (dominado, oprimido). A relação dinâmica entre esses dois tipos de pessoas gera e mantém o poder de Estado, possibilitando, assim, a existência de outro círculo vicioso (não seria, no fundo, exatamente idêntico ou o mesmo que o descrito anteriormente?) com a aparente impossibilidade de ser desfeito ou, o que é mais trágico, com as aparências de ser algo inevitável porque de origem cultural.

A *couraça somática* só pode ser atingida em sua tensão cronificada através da conscientização dos mecanismos políticos autoritários na gênese da neurose. Por essa razão, certas terapias, inclusive as bioenergéticas que não são acompanhadas da conscientização política, possuem efeito pouco duradouro ou apenas mudam o sentido na relação dominador/dominado, mas não atuam, de modo algum, sobre essa relação, o que equivale dizer, não combatem o autoritarismo, o produtor da energia necessária para a manutenção da relação dominador/dominado.

Todas essas considerações devem servir, basicamente, para facilitar a compreensão da forma pela qual os exercícios de *Soma* atuam terapêuticamente. Existe uma aparente contradição entre o significado comum de exercício (desenvolvimento, aperfeiçoamento, reforço, manutenção) com as características e periodicidade dos exercícios de *Soma*. Eles

são praticados em grupos, uma vez por semana, não se repetem e duram apenas um ano, o que faz supor uma certa e lógica ineficácia terapêutica, porque não visam ao desenvolvimento, ao aperfeiçoamento, ao reforço e à manutenção de efeitos bioenergéticos sobre a *couraçã neuromuscular do caráter*. Porém a nossa atuação terapêutica sobre a *couraçã somática*, possibilitando conscientização, opção e ação política libertária permanente, unida à prática freqüente da *Capoeira* (que associa bioenergética e enfrentamento corporal), garante e explica a eficácia terapêutica dos exercícios de *Soma*.

Enfim, o segredo da *Soma* está no fato de seus exercícios proporcionarem as condições energéticas favoráveis para as pessoas poderem vir a amar e a criar de forma anarquista, o que corrige a impotência e a incompetência produzidas nas pessoas pelo autoritarismo burguês.

São trinta e seis os exercícios que consideramos de eficiência suficientemente pesquisada e comprovada durante quinze anos e, provavelmente, em mais de cinco mil pessoas. Destes, vou destacar e descrever três que aplicamos em todos os nossos grupos. Inclusive, são os que usamos nas *Maratonas de divulgação da Soma*.

Como já dissemos, uma das coisas que garantem a eficácia do exercício (no sentido de produção de “bandeiras”) é o fator *surpresa*. Assim, como o leitor deste livro pode, eventualmente, fazer parte de um grupo de *Soma*, vou descrever, abrir e analisar em todos os seus aspectos apenas esses três exercícios, permanecendo os demais à disposição dos interessados nos trabalhos de formação de somaterapeutas que realizamos em vários estados brasileiros.

O PÊNDULO

Cada um dos nossos exercícios tem um nome para facilitar sua identificação. Este, apelidamos de *Pêndulo*, porque uma de suas funções principais é favorecer o estudo do equilíbrio físico das pessoas em relação ao seu equilíbrio psicológico, emocional, afetivo etc. Costumo usá-lo no primeiro encontro de cada grupo novo, devido ao comprovado poder que tem de socialização, favorecendo, assim, já no começo da terapia, o desenvolvimento da dinâmica do seu funcionamento. O *Pêndulo* tem origem em exercícios de laboratórios de interpretação teatral, em ginástica tradicional e em jogos infantis. A maneira com que o exercício é estruturado, a sequência das fases, o ritmo da aplicação, o jeito de dar as instruções, a atitude do terapeuta em relação às *performances*

dos participantes, tudo isso é tão importante terapeuticamente quanto o exercício propriamente dito.

Entendemos por *aquecimento* do exercício uma preparação tanto física quanto emocional, colocando a pessoa “aquecida” energeticamente, e tendo ultrapassado, em todos os sentidos, seu estado de inércia ou repouso. As descrições que vou fazer do aquecimento dos três exercícios definem melhor sua função em *Soma*. O *aquecimento* para o *Pêndulo* consta de duas fases: a primeira, mais psicológica, visa a demonstrar o que é “bandeira” e conscientizar o tipo de inibição que cada pessoa apresenta face ao seu esquema corporal e ao dos outros. A segunda, mais física, busca mobilização energética e estimula a ludicidade das pessoas.

Todos os participantes devem estar vestindo o mínimo de roupa possível (geralmente *short* e camiseta). O terapeuta pede para que os participantes comecem a andar pela sala, procurando ocupar o mais possível seu espaço. A seguir, devem diminuir bem o passo, de modo a poder observar atentamente e em cada detalhe o corpo dos outros. Recomenda-se que, se for necessário, parem de andar e peçam ao companheiro mais próximo que pare também, para observá-lo mais tempo, de frente e de costas, o rosto, o tronco, os braços, a região sexual, as pernas, os pés.

Esse é o momento de apontar as pessoas que não olham as outras nos olhos, as que sorriem permanente e desnecessariamente, as tensas, as que prendem as mãos às costas, as que caminham apenas pela periferia do grupo etc. Elas demonstram, assim, suas dificuldades e bloqueios, ou seja, estão dando suas “bandeiras”. Basta que cada uma examine e seja examinada assim por três outras.

Pede-se, a seguir, que esqueçam os outros e comecem a andar o mais rápido possível, sem, entretanto, correr e tocar nos outros. Depois de certo tempo, sugiro que procurem dar um *drible* de corpo nos companheiros, ou seja, fingir que irão chocar-se com eles e desviar o corpo imediatamente antes disso. Quando, logo depois, peço para que finjam ir bater seu corpo no dos outros, mas, desta vez, batam mesmo, começam as brincadeiras espontâneas e pode-se perceber já estarem sendo sentidas, em algumas pessoas, as inibições corporais. Mas isso só é atingido mais plenamente quando peço que passem a dar palmadas fortes nas nádegas uns dos outros, sem, entretanto, pararem de andar apressados pela sala. Ao perceber que estão ofegantes, dou por terminado o aquecimento.

O exercício propriamente dito começa quando o terapeuta convoca os participantes a se espalharem pela sala, garantindo para si o espaço suficiente para seus movimentos (um giro do corpo com os braços semi-abertos). Explico, então, o conteúdo teórico do

exercício. A *Soma* visa a ajudar as pessoas a conseguir o máximo de liberdade possível; entretanto não se pode atingir essa liberdade sem assumir alguns riscos. Assim no cotidiano, nossa liberdade estará dependente do resultado dos conflitos entre segurança e risco. Logo, o prazer de ser livre depende de um bom equilíbrio conquistado entre os riscos que assumimos apoiados por um mínimo de segurança necessário. Explico que, vivendo no máximo da segurança, excluimos qualquer risco, porém é exatamente isso o que ocorre na escravidão.

A proposta inicial do exercício é imaginar o que nos mantém eretos, apoiados apenas pelas plantas dos pés. Supomos a existência de duas linhas de força que atuam sobre o nosso corpo e cuja elasticidade permite deslocamentos até um certo limite, para a frente e para trás e de um lado para o outro. O vertical, que viria das estrelas, entraria em nossa cabeça, atravessaria o corpo, penetraria no chão e iria terminar no centro da Terra. Então propomos aos participantes que oscilem os corpos para frente e para trás, sem perder o equilíbrio. Assim, eles estariam vivendo a realidade dessa linha de força vertical. Pedimos que experimentem, a seguir, a linha de força horizontal, que vem do horizonte à esquerda, atravessa nosso quadril (centro de nosso corpo) e vai para o horizonte à direita. Os participantes oscilam seus corpos para a direita, ficando na ponta do pé esquerdo, sem perder o equilíbrio. A seguir, oscilam para o outro lado. Após algum tempo em que se consegue a conscientização somática dos participantes sobre esse movimento, propõe-se, então, que eles associem os dois, de modo a o corpo oscilar para a frente, para a direita, para trás, para a esquerda e de novo para a frente, executando, assim, vários círculos com o corpo mantido na vertical, sem perder o equilíbrio.

Esse movimento corporal na posição ereta seria o máximo possível de liberdade no espaço de nosso corpo, sem andar e sem perder o equilíbrio. Porém aumentar essa expansão do corpo no espaço, para nossa maior liberdade e prazer, exige um certo risco. Só conseguimos assumir esse risco se nos associarmos a outras pessoas, garantindo um mínimo de segurança. Então o terapeuta propõe que os participantes formem grupos de três pessoas, com altura e peso equivalentes. O terapeuta demonstra com três pessoas o exercício do Pêndulo: duas ficam frente a frente, e a outra, no meio, faz exatamente o exercício de oscilar o corpo para frente e para trás. Explica-se qual é a postura dos outros dois para oferecerem segurança, apoio e impulso na ampliação do movimento oscilatório do corpo do companheiro: mãos à altura do peito, uma pessoa na frente, e a outra mais atrás e joelhos ligeiramente fletidos. Todos da trinca passarão pelo exercício pendular,

pedindo aos companheiros, se desejarem, que se afastem mais para que a queda seja maior, bem como o prazer e a sensação de liberdade.

Em seguida, vamos produzir a possibilidade de o pêndulo circular, ou seja, vamos formar grupos de no máximo dez pessoas, em círculo, ombro a ombro, que vão proteger a queda do corpo do companheiro tombado sobre as mãos dos outros. Estas foram erguidas à altura do peito. As pessoas do círculo, quatro mãos de cada vez, fazem o corpo do companheiro deslizar para a direita, completando várias vezes o círculo. As pessoas que o formam estão sempre uma ao lado da outra, com os joelhos ligeiramente fletidos. Quem está no centro mantém o corpo ereto, mas não tenso, deixando os pés girarem, sem sair do mesmo lugar, enquanto seu corpo é deslocado nas mãos dos companheiros. Todos passam pela experiência de ir para o centro do círculo.

Terminada essa fase do trabalho, supõe-se que os participantes do grupo já estão em condições de voar mais livremente, então propõe-se a experiência da *cama elástica*, ficando as pessoas em duplas, frente a frente e sempre ombro colado no ombro daqueles a seus lados. Cada pessoa da dupla segura o antebraço da outra. Num extremo da cama elástica formado pelos braços das pessoas, fica alguém para receber o companheiro ao fim do exercício. Outro vai saltar sobre os braços dos companheiros, formando a cama elástica. Toma distância, avisa (para que todos joguem a cabeça para trás), corre e salta de ventre para baixo e braços esticados para a frente. Imediatamente, ao receber o corpo, as pessoas, de modo ritmado (sob o auxílio de um som que produzem juntas), devem jogá-lo para o alto e para a frente, de forma que o corpo suba pelo menos uns cinquenta centímetros e, para a frente, caminhe o suficiente para que, em três ou quatro movimentos, ela chegue ao fim da cama elástica. O participante é então retirado cuidadosamente dali, sobretudo evitando que seus pés batam no chão.

Em seguida, propõe-se uma viagem da pessoa deitada de costas sobre as mãos das outras que têm os braços esticados acima de suas cabeças. Para se conseguir isso, formam-se duas filas de pessoas umas atrás das outras, com o ombro encostado no ombro do companheiro da outra fila. Quando um companheiro é erguido e deitado de costas sobre as mãos dos outros, estes fazem movimentos lentos mas contínuos com os braços, de modo a ir locomovendo o corpo lentamente para trás, até ser retirado lá do alto pelos dois últimos participantes das filas paralelas.

As pessoas das filas devem permanecer em total silêncio e manter os braços o mais esticados possível para cima, sem tocar nem na cabeça e nem no pescoço de quem estiver no alto. Este, deslizando de costas sobre as mãos dos companheiros, pode fechar os olhos

e manter o maxilar solto, com a boca aberta, a cabeça caída e o pescoço relaxado, os braços soltos para o lado, enfim, no mais completo relaxamento possível. Quando todos tiverem passado pela experiência, o exercício termina.

Na leitura desse exercício deve-se, inicialmente, salientar o seu poder de socialização, conscientizando, agora verbalmente, a mudança de comportamento das pessoas do grupo uma em relação à outra, desde o primeiro aquecimento (no qual apenas se olharam) até o último movimento do deslizar de costas sobre as mãos dos outros. Todos ali se conhecem socialmente muito pouco, entretanto seus corpos adquiriram grande intimidade pelos toques e relacionamentos bioenergéticos mais variados.

As pessoas falam predominantemente de insegurança, medo, desprazer, sintomas físicos (tontura, náusea, sudorese etc.) em determinados momentos do exercício físico executado. Na leitura, o terapeuta explica a relação que existe entre o movimento corporal físico e a vida emocional e psicológica das pessoas. Se estamos mal emocional e psicologicamente, temos medo e dificuldade em assumir riscos tanto na execução de certos movimentos quanto em apoiar os dos outros. E vice-versa, isto é, se tenho medo e dificuldade de executar certos movimentos de ação ou de apoio, isso significa que tenho problemas emocionais e psicológicos não resolvidos e que atuam sobre meu corpo, meus movimentos, minha percepção, sensibilidade e capacidade de ação.

Com isso, ele vai auxiliando cada um a ir percebendo, através do que viveu, viu e participou, a possibilidade diagnóstica que fornecem os trabalhos corporais. Mas os participantes também falam do prazer, bem-estar, sentimento de liberdade, que certas fases do exercício produziram nele. O terapeuta, ao final, explica que tais sensações são produtos de massagens bioenergéticas produzidas durante todo o exercício, desde o olhar direto sobre os corpos uns dos outros. Esses sinais positivos e prazerosos seriam, pois, produto de melhor circulação energética que se teria conseguido com essas massagens sobre a couraça neuromuscular do caráter dos participantes, especialmente a penúltima (cama elástica) que produziu sobre a parte ventral dos corpos, e a última (viagem sobre as mãos), quando se massageou com as mãos toda a parte dorsal dos corpos relaxados dos companheiros.

No fechamento, o terapeuta enfatiza as descobertas de Reich, falando sobre a localização e expressão corporal das neuroses, que esse exercício comprova completamente. Em seguida, sempre dentro da tese de que a neurose vem de fora, vem do conflito social da pessoa que luta contra todas as formas de autoritarismo em sua formação (familiar e social), ele explica serem de natureza política as dificuldades vividas

pelos participantes naquele exercício. Sendo assim, e todos tendo percebido vivencialmente como essas dificuldades podem ser resolvidas (pelo menos parcial e provisoriamente) pelo aspecto binenergético dos exercícios, o que falta é, pois, compreender que sem uma mudança de atitude ideológica e ação política correspondentes, as pessoas não se livrarão dos sintomas neuróticos e de suas causas sociais. Em geral, eu mostro, em meus fechamentos, com se consegue, através da teoria e prática de vida anarquista, aliadas ao trabalho bioenergetico, a recuperação da originalidade única das pessoas e a sua consequente auto-regulação através da *Soma*.

CINCO TOQUES

Faço curta explanação sobre as pesquisas que provaram ser a neurose, fundamentalmente, o produto de bloqueios que produzem defeitos na comunicação humana. Explico como a *Soma* leva os participantes de seus grupos a se conscientizarem logo do que se passa realmente em seus sentidos, na percepção e na comunicação de mensagens. Assim eles compreendem a relação existente entre percepção e comunicação sensoriais com suas dificuldades na vida afetiva e sexual, bem como na capacidade criativa e na luta por sua sobrevivência, sobretudo nas defesas de suas idéias e sentimentos.

Então, começo a orientar o aquecimento. Algumas brincadeiras em movimento bastam. Partimos para a primeira fase do aquecimento específico: aumentar a circulação sanguínea na superfície corporal. Reunem-se grupos de cinco a dez pessoas que formam círculos. Uma vai para o centro do círculo, e as demais passam a dar tapas (audíveis, mas sem produzir dor) em toda a sua superfície corporal, com exceção dos olhos, dos seios e dos sexos. A pessoa que está sendo tocada gira seu corpo devagar em torno de si mesma. Ela própria percebe o instante de saturação dos toques e troca de posição com outro companheiro. Quando todos já passaram pelos toques, começo a orientar a segunda fase do aquecimento.

Agora eles vão fazer algo semelhante ao descarrego do Candomblé. Coloca-se as mãos no alto da cabeça de quem foi para o centro e, todos juntos e de uma vez, descem as mãos que escorrem de modo contínuo, rápido e firme pelo corpo do companheiro, da cabeça aos pés. Neste movimento, toca-se, inclusive, os olhos, os seios e o sexo. Esse toque é feito quatro vezes em cada pessoa. Sem nenhum intervalo, começamos o exercício *Cinco Sentidos*.

Faço rápida explanação sobre a metodologia e a seqüência do trabalho nesse exercício. Ele será realizado em cinco etapas, distintas e seguidas, cada uma delas sendo feita em dupla e sempre com parceiros diferentes. Andando pela sala, escolhem-se cinco companheiros, os que mais agradam (por diversos motivos) a cada um. Sem transparecer esta escolha, tem-se de ordená-las internamente, de modo que o primeiro exercício possa ser feito com a pessoa que estiver em quinto lugar da lista, e o último exercício com a que estiver em primeiro. Como o desejo e a escolha de uma pessoa nem sempre correspondem ao desejo da outra, os próprios participantes devem descobrir qual a maneira de solucionar essa dificuldade que corresponde, em verdade, às mesmas do cotidiano. Feitas as duplas, demonstra-se com auxiliares a posição dos corpos dos participantes na relação que dá início ao exercício.

FONAÇÃO e AUDIÇÃO. Os participantes sentam-se no chão, frente a frente, colocando as coxas sobre as coxas do outro e as cabeças ficam próximas, no que se chama *distância mínima de visão distinta* (o mais perto possível sem perder o foco). E as pessoas devem conversar normalmente, em três etapas marcadas pelo terapeuta: falar olhando para a boca do companheiro, fechar os olhos durante a conversa e cochichar um no ouvido do outro. O *timing* das etapas e de todo o exercício não pode ser precisado. O terapeuta deve ter sensibilidade e experiência para usá-los adequadamente a cada grupo. Entretanto é bom ter sempre em mente que exercícios depois dos quais se fará leitura e fechamento, ao todo, não devem ultrapassar uma hora e meia. Então se pede que as pessoas se abracem e ergam-se juntas, sem apoiarem a mão no chão.

VISÃO. Depois da busca e conquista do companheiro, demonstra-se a posição para o exercício: um sentado com as pernas cruzadas, e outro deitado de costas no chão diante dele, com a cabeça em seu colo. Assim, o parceiro sentado, movendo o corpo e o pescoço, poderá ver de cima todo o rosto do outro em diferentes posições e distâncias, porém sempre ao inverso, enquanto que o parceiro de baixo só poderá movimentar o globo ocular na observação do rosto do companheiro. A sugestão é que se mapeie todo o rosto, em detalhes, de perto e de longe, um o rosto do outro. Para que isso possa ser feito de modo completo, as seguintes sugestões devem ser observadas rigorosamente: não tocar no outro com as mãos, não falar e concentrar-se no exercício. Usa-se música suave, que facilite a concentração e a vivência prazerosa do exercício. É importante lembrar que em nenhum toque, inclusive no do olhar, existe uma figura passiva e outra ativa, apesar de um poder movimentar a cabeça, e o outro não. Todo toque é recíproco, mesmo que uma das pessoas permaneça imóvel, porque há suficiente movimentação e participação energética

produzida pelo que a pessoa sente naquele momento, para torná-la ativa e participante do toque. Outro dado a lembrar às pessoas do grupo é que a visão capta imagens, mas, ao mesmo tempo, o olhar reflete tudo o que a pessoa está sentindo, e isto toca a outra de modo fácil de ser decodificado. Durante pouco mais de cinco minutos, as pessoas devem procurar conhecer o mais completamente possível o rosto da outra, e permitir que sejam captados em seus olhos os sentimentos, emoções e sensualidade que o contato está proporcionando. Então, pede-se que as pessoas troquem de posição e repitam o exercício. Ao final, elas devem ficar de costas nas costas, os braços trançados e procurar erguer-se sem apoiarem as mãos no chão.

MÃOS. Uma das pessoas da dupla fica sentada, e a outra, ajoelhada atrás dela (sem tocar a face frontal de seu corpo na dorsal do outro), deve tocar-lhe o rosto todo com as duas mãos. Explica-se um dado da fisiologia do tato: as papilas sensitivas das mãos percebem as coisas de modo diverso, dependendo da região da mão: pontas dos dedos, bordas, centro e dorso. Assim, para uma percepção completa nesse toque, é preciso usar todas essas áreas. As pessoas, para maior e melhor concentração, devem trabalhar de olhos fechados e, auxiliadas pela música ambiente, permitir o mais completo envolvimento emocional, afetivo e sensual durante o trabalho. Tanto quem toca como quem é tocado vive semelhante sensibilização. Entretanto, depois de cinco a sete minutos, propõe-se a troca de posição entre os parceiros, para que ambos passem por idêntica experiência. Por fim, eles sentam-se costas nas costas, braços trançados, e erguem-se como no exercício anterior.

OLFAÇÃO. Os dois estão frente a frente, um sentado e o outro ajoelhado. Este traz o rosto para junto do rosto do outro e começa a cheirá-lo. Deve procurar sentir todos os odores que existem em toda a sua extensão. A fisiologia do odor explica que demora um pouco para se desfazer uma percepção odorífera, de modo que, se for o caso de se desejar odores isolados, é necessário dar um tempo entre as aproximações do nariz para as aspirações. Quem está sendo cheirado vive sentimentos, emoções e sensualidade evidentes, enquanto evolui o trabalho. O mesmo acontece com quem cheira, pois está sendo também sensibilizado na percepção e vivência dos odores e pela energia que sente no rosto do outro. Depois de cinco minutos, troca-se de posição, e, ao final do exercício, erguem-se da mesma maneira que no exercício anterior.

GOSTO. A posição e o movimento são idênticos aos do exercício anterior. Apenas vai-se trabalhar com toques de boca e língua na pele do rosto do companheiro. Procura-se conhecer todos os sabores existentes nesse rosto e, através do próprio toque, comunicar

a emoção, os sentimentos e a sensualidade que está vivendo durante o exercício. Troca-se de posição depois de cinco minutos, e a forma de se erguer é igual à do primeiro exercício, frente a frente, abraçados.

Grande parte da leitura desse exercício recai sobre as percepções sensoriais (bloqueios aparentemente físicos do tipo inibição, ou psicológicos, como medo, vergonha, nojo ou, ainda, bloqueio da afetividade, da sensualidade e, inclusive, da sexualidade). Os participantes percebem suas dificuldades de comunicação sem o processo verbal, e quando vencem as inibições, sua couraça manifesta sintomas neurovegetativos desagradáveis, como sudorese, náusea, tontura etc. Mas, sem dúvida alguma, o que mais perturba os participantes desse exercício é a descoberta da pouca, incompleta e insuficiente relação de toques corporais em sua vida cotidiana. e o quanto isso lhes faz falta. É bastante perturbador perceber como estão sexualizadas (e de modo preconceituosa) a olfação e a gustação, no contato com as outras pessoas. Comenta-se freqüentemente o fato de estar se perdendo a olfação dos corpos através da massificação cosmética que leva as pessoas a considerar desagradáveis os odores humanos naturais. Através de exercícios como este, a *Soma* procura conscientizar as pessoas do necessário resgate dos contatos e comunicações sensoriais e sensuais além do que está permitido apenas nas relações amorosas, para a sua utilização entre amigos, parentes, companheiros, não apenas visando tornar estas relações mais prazerosas, mas também para a manutenção de nossa saúde bioenergética.

Enfim, nessa discussão, comenta-se como alguns companheiros escutam mas não ouvem, olham mas não vêem, falam mas não dizem, como não sabem perceber a natureza e a vida das coisas através da percepção tátil. Compara-se o comportamento do homem adulto com o da criança que, para conhecer um objeto que vê pela primeira vez, olha-o e o toca de todos os jeitos, depois coloca-o contra o corpo, cheira-o e coloca-o na boca, buscando uma sensação global e integrada de todos os sentidos. A ditadura da visão e da fala seria a causa principal de nossa falta de contato suficiente com a realidade das pessoas e das coisas. Inclusive explica a dificuldade de comunicação de nosso mundo interior. Este é um dos exercícios que mais claro nos revela, surpreendentemente, o quanto podem ser prazerosas e atraentes as pessoas que pelo visual e pela fala não nos pareciam nem atraentes e nem agradáveis. Geralmente as sessões em que se pratica esse exercício terminam com discussões sobre a origem dos preconceitos e o quanto vivemos mal antenados em relação à vida, dentro e fora de nós, por bloqueios ou mau aproveitamento sensorial.

TRONCO

Um aquecimento que mobilize bem as energias corporais é suficiente. Como corridas, saltos e ativação articular. Limita-se o tamanho da sala, de modo que haja pouco espaço entre as pessoas, enquanto caminham. Explica-se ser esse um exercício durante o qual serão abolidas duas percepções e comunicações: a fala e a visão. Começa-se a preparar as pessoas para perderem o medo de permanecerem de meia hora a quarenta minutos de olhos fechados. Primeiro se informa que, durante todo o tempo que vão permanecer sem a visão, só serão propostas ações e situações agradáveis e sem risco algum. Depois as faço caminhar lentamente e proponho que permaneçam de olhos fechados, andando desse jeito, primeiro por quinze segundos, depois trinta segundos e, por fim, um minuto. Feito isso, entra música que acompanhará todo exercício, algo instrumental, lento e excitante, como solos de saxofone com fundo orquestral ou trilhas musicais de filmes. Então todos fecharão os olhos, para o exercício que começa, de fato, e todos caminharão lentamente, olhos fechados, braços ao longo do corpo e a cabeça na vertical. Quando se perceber que já se habituaram e não esbarram mais tanto uns nos outros e nos limites da sala, propõe-se que façam pares e fiquem frente a frente, de mãos dadas, sem se identificarem de nenhuma forma e sem se comunicarem pela fala.

O terapeuta ajuda algumas pessoas que tiveram dificuldade em encontrar seus pares. Pede-se que os pares se abracem. Explica o abraço: corpo inteiro, suficientemente próximo para que haja troca e comunicação de vida entre eles. Algumas pessoas conseguem vencer inibições, outras não, para o que chamamos de abraço somático. Há sempre algumas que exageram, saturam a sensibilização e caem em sexualização inadequada, dando tanta “bandeira” quanto as inibidas. Solicita-se uma despedida somática (não é separação, mas complementação), os abraços são desfeitos e as pessoas voltam a caminhar pela sala de olhos fechados. Dá-se um tempo para as pessoas vivenciarem os dados da experiência vivida. O terapeuta coloca-se no centro da sala e de lá chama os participantes para formarem ali um tronco humano, ficando bem próximos uns dos outros. Ele afasta-se rapidamente e ajuda as pessoas a encontrarem e se integrarem ao tronco. E pede que se abracem, sem formar duplas. Ele usa as seguintes imagens para facilitar a percepção e a colaboração das pessoas: elas devem sentir-se como células de um tecido, procurando entregar-se o mais possível, para que haja maior integração, sem espaços vazios entre elas, de modo que cada *eu* possa viver a experiência física do *nós*. Logo surge um movimento oscilatório de todo o tronco. O terapeuta fala:

“É um movimento produzido por todos, ninguém o comanda, é a expressão do *nós* de vocês, vivendo, atuando, se comunicando.” Aí o terapeuta isola-se em silêncio, e o grupo viverá a experiência, apenas com música ao fundo. De novo o pedido da despedida somática. Depois de algum tempo, caminhando sozinhos, o terapeuta sugere que formem novos pares e que se dêem as mãos, como da outra vez. Depois pede para que fiquem de costas coladas umas nas outras. Ele explica o que seria comunicação dorsal completa: em diferentes posturas (em pé, de joelhos, sentado e deitado) e através de todo tipo de movimentos, as pessoas devem procurar conhecer o dorso das outras e comunicar-se emocional, afetiva e sensualmente com elas. Começa o trabalho, e o terapeuta deve estar atento para que não usem partes ventrais de seu corpo no relacionamento, especialmente as palmas das mãos. De cinco a sete minutos de contato são suficientes. Avisa-se o momento da despedida somática, e os participantes voltam a caminhar pela sala. Prepara-se um novo tronco. Quando está bem integrado, pede-se que desfaçam o abraço, coloquem as mãos sobre as cabeças e comecem a fazer cafuné nas cabeças dos outros, ora na cabeça de um, ora na de outro. Depois se pede que os toques carinhosos agora sejam feitos não mais nos cabelos, mas nas mãos que vão encontrando sobre as cabeças dos companheiros, Sugere-se a despedida, e toda essa fase do exercício não ultrapassou sete minutos de duração.

Os participantes caminham de novo pela sala e são convidados a formar pares mais uma vez. Então o terapeuta avisa que eles vão abraçar-se de novo, mas, ao contrário da primeira vez, terão apenas doze segundos para conhecerem o soma do outro e passarem para ele tudo o que está sentindo. As duplas abraçam-se, e o terapeuta conta, falando alto, os doze segundos. O abraço se desfaz e as pessoas voltam a andar pela sala. O terapeuta orienta a formação de um último tronco. Depois faz com que todos coloquem o rosto para cima e respirem juntos, dizendo um som em *a* na expiração. Pede aumento progressivo no volume e na intensidade do *a*, até que o som coletivo se torne um forte e longo grito. Interrompe-se o grito e, depois de curto relaxamento, o terapeuta fará exposição do último movimento que o grupo fará, antes de se desfazer de uma vez. Pede-se que apenas o ouçam, sem começar os movimentos, até o fim de sua fala. Quando entrar a música (especial, de forte tom emocional e muita beleza), eles devem estar com o rosto metido entre os pescoços, cabeças e ombros dos companheiros, de modo que ao abrirem os olhos (piscando bastante) verão muito pouca coisa, ou seja, detalhes de roupas, cabelos e pele dos companheiros. Com os olhos abertos, irão erguendo a cabeça em movimentos milimétricos, até que ela fique na vertical e possam ver os rostos deles. Devem, então,

procurar comunicação através de todos os meios, menos com palavras. A seguir, começam a caminhar para trás, pouco a pouco, podendo ver mais as partes dos corpos dos outros. Quando chegam ao limite da sala, podem ver de corpo inteiro de todos os companheiros. O terapeuta avisa que o exercício terminou, no que dependeu dele. Mas propõe que cada um abrace cada um, de modo somático, agora de olhos abertos, falando e comunicando-se de todas as formas possíveis. A partir desse instante, deve haver música muito alegre no ambiente.

A leitura desse exercício atinge diversos níveis, invariavelmente trazendo para fora muita emoção, sensibilidade, sensualidade e afetividade retidas e aprisionadas. As pessoas sentem-se felizes por terem reconhecido alguns parceiros e sentem forte curiosidade sobre outros. A alternância entre toques em duplas e toques coletivos é algo que desperta a atenção do grupo para a ausência, na vida social, do afeto, do carinho e do toque coletivo. São sempre ressaltadas as características diversas, inéditas e poderosas no toque coletivo que, praticamente, desconhecem. As “bandeiras” do medo da sexualização de qualquer tipo de toque corporal ocupam boa parte da leitura. O terapeuta, na leitura desse exercício, tem importante papel na revelação de “bandeiras” que só ele viu, porque foi o único a permanecer todo o tempo de olhos abertos. É freqüente também descobrir-se (pelo fato de se estar de olhos fechados) ser o abraço de certas pessoas que nos pareciam antipáticas, ou desagradáveis ou feias, algo melhor e mais intenso do que o abraço das simpáticas, agradáveis e bonitas. Enfim, esse exercício tem importante papel na integração do grupo, na formação de sua dinâmica e inicia o processo de luta contra a resistência neurótica à terapia.

LEITURA DOS EXERCÍCIOS

Durante os exercícios de *Soma*, raramente se utiliza a comunicação verbal. Por isso, necessitamos fazer, após os mesmos, a sua *leitura corporal*. Os somaterapeutas devem ser treinados, com base nos estudos de Rudolf Laban, a conseguir estabelecer a relação entre as dinâmicas básicas dos movimentos espontâneos do corpo humano (de sua expressão corporal) com os estados emocionais atuais das pessoas. Além disso, precisam poder localizar, através do estudo dessa relação, os bloqueios crônicos que no decorrer da história das pessoas foram produzidos em função de conflitos emocionais e psicológicos.

Tais bloqueios podem ser conhecidos e decifrados através da expressão corporal dos participantes do grupo durante os exercícios de *Soma*.

Uns dez minutos após o fim do exercício, antes de que as percepções corporais e as reações emocionais correspondentes esfriem, o grupo reúne-se em círculo, ficando as pessoas sentadas no chão, joelhos nos joelhos, de modo que cada uma possa ver e ouvir bem a todas, sem precisar dobrar seu corpo. O terapeuta vai ficar também sentado no chão, mas fora do círculo. Isto por duas razões: a primeira, porque ele não participou de modo idêntico aos demais da vivência do exercício, não devendo, pois, interferir na formação da dinâmica nessa fase do trabalho terapêutico; segundo, porque ele precisa continuar, também durante a *leitura*, seu trabalho de observação diagnóstica sobre o comportamento das relações grupais e individuais, completando, assim, o que já observara durante o tempo de comando do exercício.

Na fase inicial da *Soma*, nos dois ou três primeiros exercícios especialmente, o terapeuta exerce sua função pedagógica, ensinando aos poucos a metodologia do trabalho que está propondo, através de curtas explanações antes do início da leitura, de modo que o grupo aprenda quais são as poucas regras que regem a prática da *Soma*.

O terapeuta pede, inicialmente, que as pessoas relatem, descrevendo em detalhe, suas experiências e observações sobre a vivência do exercício. Para que isso funcione, convém informá-las que os exercícios são fruto de longas pesquisas e rigorosa padronização técnica após a repetição dos mesmos com centenas de grupos, desde a criação da *Soma*, no começo da década de setenta. Elas ficarão sabendo que os exercícios reproduzem, de forma experimental e simplificada, os estímulos comuns da vida social sobre as pessoas. A reação a esses estímulos através das “bandeiras”, evidenciam os bloqueios emocionais e corporais que reproduzem e revelam a natureza das dificuldades vividas por cada um em sua vida cotidiana.

Porém, em certas pessoas, a dificuldade neurótica situa-se justamente na comunicação verbal. O terapeuta deverá tranquilizá-las, advertindo-as de que a comunicação corporal pode ser suficiente para o progresso terapêutico enquanto elas não conseguirem efetuar o desbloqueio à verbalização. Além disso, a conscientização de seus mecanismos neuróticos poderá ser feita através da verbalização de outros companheiros do grupo, cuja problemática e “bandeiras” sejam semelhantes às suas. Mas, de qualquer modo, através da dinâmica do grupo, dos grupões e de algumas sessões individuais como terapeuta, quase sempre é possível levar essas pessoas à mínima e necessária expressão verbal, para suficiente aproveitamento da *Soma*.

A dificuldade em falar nas leituras dos exercícios deve ser considerada pelo terapeuta como sintoma do caráter neurótico, e não como característica da sua personalidade, pois as pessoas sadias psicologicamente, mas que falam pouco, agem assim por opção prazerosa, e não por bloqueio doloroso. E podem dizer o que sentem, desde que isso seja necessário. Como e por que as pessoas falam muito, pouco ou nada nas sessões de *Soma* deve merecer um estudo atento e especial por parte do terapeuta. Ele irá passando suas observações para o grupo durante as leituras dos exercícios ou as utiliza nas *cadeiras quentes*.

A primeira regra da metodologia da *Soma* a ser usada nas leituras é a adoção, por parte de todos, do hábito de relatarem *como* viveram o exercício em todos os seus aspectos, sem se preocuparem com o *porquê* de suas reações. Assim, todos estarão fazendo *descrições pessoais* daquilo que julgaram importante relatar de suas dificuldades e “bandeiras”. E não estarão fazendo *interpretações* sobre os possíveis motivos que levam algumas pessoas a esse tipo de comportamento que acabaram de ter. O *como* individualiza e vai revelar a originalidade da resposta de cada um em função da originalidade de sua pessoa. O *porquê*, através da interpretação, generaliza, massifica, leva a uma visão da pessoa de fora para dentro, com base em modelos, médias e moda.

Essa convivência com o *como* de nossos comportamentos é um dos segredos da eficácia da *Soma* e deriva tanto de sua metodologia gestáltica quanto de seu embasamento e objetivo anarquistas. Se uma pessoa diz ter sentido medo em determinada situação proposta, a palavra medo, em si mesma, não tem significação alguma para o terapeuta e nem para ela própria. O importante é a pessoa descrever em detalhes *como* foi que o medo aconteceu, *como* ele fez que ela se sentisse amedrontada, *como* eram essas sensações, sentimentos e emoções em seu corpo, e, finalmente, *como* esse medo e tais reações já teriam ocorrido ou não, desse jeito ou de modo diverso, em outras circunstâncias de sua vida. Com essa atitude impede-se a prática das *interpretações*, coisa tão comum e importante nas terapias tradicionais. Para nós, interpretação significa apenas autoritarismo, pretensão e exercício de poder do terapeuta em relação a seus clientes.

Para a *Soma*, só existe uma única e possível *interpretação* e que nos leva, de fato, à causa dos sintomas neuróticos: o autoritarismo de natureza política vivido nas relações afetivas. Porém, em cada pessoa, isso ocorre de um jeito especial, diverso e original. É notório que a terapia só se efetua quando a pessoa consegue entender perfeitamente o processo específico com que o autoritarismo familiar executou as ordens do Estado para restringir-lhes a originalidade única, a autonomia, a liberdade de opções e de ação. Na

Soma procura-se combater o que tenta bloquear a vida humana de um modo geral, mas estamos mais atentos e agimos de modo mais agressivo sobre a forma específica com que o autoritarismo atinge cada pessoa em particular.

O terapeuta deve ajudar os participantes a irem assimilando e guardando para si o estudo que se faz em grupo, nos exercícios e nas leituras de *Soma*, especialmente das “bandeiras”, tal qual elas se apresentaram cada vez, sem procurar explicá-las e sim tentar conhecer seus mecanismos e funções, tanto no que refletem o ser humano de hoje quanto no que faz transparente aquele ser humano em particular.

Ao final da terapia, como se faz com as peças do jogo de quebracabeça, depois de termos juntado essas descobertas de modo completo, será então possível perceber e conhecer todo o significado, o mecanismo e o histórico da neurose de cada um. Somente com essa visão conjunta, sem faltar nenhuma peça do jogo, podemos fechar qualquer interpretação, observando que apenas todos os *comos* de nossos atos neuróticos podem explicar o *porquê* verdadeiro e específico desses atos.

Existe sempre em cada vida que está sendo vivida um *porquê* geral explicando a razão de não ser plena a vivência das pessoas: o autoritarismo. Mas está na liberação da individualidade original de cada pessoa o jeito de *como* impedir a atuação geral do autoritarismo.

Bem entendida essa regra, com todos os membros do grupo praticando-a de modo consciente, o terapeuta procura ensinar a eles outra regra importante da *Soma*: a diferença entre *sinceridade* e *verdade*, bem como a busca do máximo de sinceridade em cada observação verbal que se faça a respeito de si mesmo ou em relação aos outros, durante a *leitura* dos exercícios.

Quando digo qualquer coisa (agradável de se ouvir ou não), estou procurando usar o máximo de sinceridade, mas nada garante que isso seja uma verdade. Tudo que se fala em *Soma* é “chute”, como se diz na gíria. É algo que se sente, é uma impressão, portanto pode corresponder a um fato verdadeiro ou não, tanto em quem sentiu quanto em quem é objeto dessa sinceridade.

Ao receber uma impressão minha a seu respeito, a pessoa deve imaginar a boa vontade da afirmação e, imediatamente, fazer uma avaliação sobre se aquilo lhe foi útil ou não. Se foi, ótimo, houve ‘gol’, ela deve ficar grata à minha pontaria. Se não foi, paciência, bola fora e lastimamos, os dois, o meu pé torto.

Deve-se entender logo que ninguém em *Soma* conhece a verdade das pessoas, inclusive a sua própria. Supomos que alguém será mais verdadeiro quanto mais estiver

vivendo em função de sua originalidade única, não se submetendo a nenhuma heterorregulação, o que, evidentemente, está tornando esse alguém uma pessoa realizada no amor, na criatividade e, inclusive, sabendo defender-se corajosamente de qualquer interferência em sua autonomia social.

Isso é o que desejamos poder ser quando procuramos a *Somaterapia*. Esse é o nosso objetivo, porém trata-se de algo que só vai acontecer quando aprendermos a usar toda sinceridade nesse aprendizado, e tenhamos conseguido estendê-la à nossa vida social. Porém, claro, porque vivemos numa sociedade na qual se impede e se pune a sinceridade, temos de aprender a usar táticas e estratégias adequadas para cada situação de vida. Entretanto essa preocupação é perfeitamente dispensável nas sessões de *Soma*, na qual o autoritarismo está sendo francamente combatido e impedido.

É coisa comum as pessoas temerem a verdade, porque, simplesmente, temem perder a proteção de sua neurose. Mas temem ainda mais a sinceridade, pois esta acaba por revelar a verdade e nos colocar frente a frente com a neurose que será, assim, exposta. Daí ser a *regra da sinceridade* a mais difícil de se praticar na *Soma*. Conseguir aplicar nossa sinceridade, ser capaz de receber e usar em proveito próprio a sinceridade dos outros, significa estar em plena *Somaterapia*, já em processo de transformação e crescimento.

Fazer com que todo o grupo atue assim indica que o terapeuta está conseguindo vencer a resistência das pessoas e do grupo à *Somaterapia*. Mas, para atingir isso, depende-se muito da formação do somaterapeuta e do fato de ele conseguir manter-se em permanente terapia e supervisão técnica. Porque, enfim, a neurose é um dos antônimos de sinceridade (percebemos estar em recorrência neurótica quando voltamos a mentir), e só a sinceridade do terapeuta pode contagiar e servir de catalisador no desbloqueio, no desenvolvimento e na manutenção da sinceridade dos participantes do grupo de *Soma*.

Todas as demais regras a serem observadas na metodologia da *Soma* durante a leitura dos exercícios pertencem àquelas que regem a formação da dinâmica dos nossos grupos. Não estou dizendo, entretanto, que estas de que tratamos em detalhe também não participem dela, porém, como deve ter transparecido, isso nos forneceu a oportunidade para nos estendermos um pouco mais, neste momento, sobre a prática ética e ideológica da *Soma*. Assim, as outras regras metodológicas serão referidas e estudadas no capítulo em que se aborda em detalhe o que é como funciona a *dinâmica* dos grupos terapêuticos de *Soma*.

Resumindo, para finalizar, pode-se dizer que o comportamento do somaterapeuta durante a leitura dos exercícios é de alguém totalmente (mas não desnecessariamente) exposto, sincero e franco, contundente se for o caso, porém discreto, intervindo o menos possível e estimulando o grupo a ele próprio liderar e produzir a leitura terapêutica. Além de exercer permanentemente sua função pedagógica, sua atitude discreta se fará de modo a ir parecendo e servindo ao grupo mais como um companheiro de terapia que, propriamente, um terapeuta mesmo. Sua simplicidade, cumplicidade e sinceridade servirão de base para essa atitude. Ele falará sobretudo do que pôde observar tanto durante os exercícios quanto durante a própria leitura.

FECHAMENTO DAS SESSÕES

A duração total das sessões de *Soma* deve ser de três horas. Há alguns anos concluí que *exercício*, mais *leitura* e depois *fechamento* quando passam de três horas provocam saturação pedagógica, ou seja, aproveitamento insuficiente por excesso de estímulos. Assim, optei por manter uma hora e meia o máximo de tempo para os *exercícios*, de modo a produzir a dose suficiente de estímulos somáticos. E decidi usar tempo idêntico para a *leitura*, incluindo-se nele o *fechamento* que, em geral, não deve ultrapassar quinze ou vinte minutos. Claro que, dependendo do exercício, do número de participantes, do momento ou clima do grupo, de como o exercício foi conduzido pelo terapeuta, a distribuição desse tempo pode variar, mas sempre visando a conseguir os resultados que se deseja, com o mínimo de intervenção e participação por parte do terapeuta.

Essas observações introduzem o assunto que, certamente, mais exige do terapeuta competência específica para o exercício da *Soma*: arte e ciência do *fechamento*. Durante todo o tempo que instruiu o exercício, e que assistiu e participou da sua leitura, o terapeuta foi coletando, analisando e organizando o material que lhe chegou pela expressão corpo e verbal do grupo. Quando termina a leitura, ele deverá expor sintética e eficientemente todo o material trazido pelos participantes (corporal e verbalmente), relacionar isso com os conteúdos de que já dispõe de suas vidas e pessoas e mostrar as relações entre os assuntos tratados na sessão com a vida social burguesa e capitalista de nosso país. Por fim, ele coloca esses fatos e vivências em confronto com o que se passa em todas as partes do mundo, analisa as questões tratadas na *leitura* do ponto de vista biológico, antropológico e ecológico para, ao finalizar a sessão, abordar as perspectivas revolucionárias anarquistas como o único e possível antídoto às vidas neuróticas que foram expostas e aprofundadas por aquele exercício e por aquela leitura, naquele dia.

No *fechamento*, devem ser evitadas teorizações excessivas, limitando-se o terapeuta a colocar fatos teóricos diante dos fatos reais, mostrando como é possível, no cotidiano de nossas vidas, trocar o capitalismo em que vivemos pelo anarquismo que podemos construir.

O tom de voz do terapeuta, sua atitude corporal, o conteúdo de suas falas, a emoção que ele transmite, revelam claramente sua autenticidade, isto é, o quanto as coisas que diz já foram vividas ou superadas ou conquistadas por ele. Os participantes do grupo conhecem detalhadamente a vida pública e íntima do somaterapeuta e podem, assim, confrontar seus fechamentos ao final das sessões com os fatos ideológicos e políticos de sua vida. E nesse instante, no fechamento da sessão terapêutica que realiza para o grupo, que o somaterapeuta faz para si próprio um balanço da terapia que ele já fez para si e do destino que deu à sua opção libertária.

Os fechamentos serão mais completos e mais terapêuticos, portanto, quanto maior for a cultura científica e humanística do somaterapeuta. Sua visão libertária da história da Civilização, da Cultura e da Ciência o ajudará sempre a enquadrar corretamente as questões humanas abertas ou reveladas pela *Soma*. Claro que todos esses conhecimentos servem para haver sempre precisão e amplitude em suas falas, jamais visando à ostentação, à autovalorização e ao autoritarismo cultural.

Talvez tão ou mais importante que tudo isso, para um bom e eficiente fechamento das sessões, o somaterapeuta necessita ser um homem contemporâneo dos fatos de seu tempo, um militante dos acontecimentos políticos atuais e um analista lúcido das forças

sociais, políticas e econômicas em conflito, tanto em nível macro como em nível micro, no cotidiano de suas relações afetivas em sua casa, em sua rua e em seu local de trabalho.

Ajudar os participantes do grupo a completar a conscientização da origem e do mecanismo de seus problemas é, sem dúvida, um trabalho técnico delicado e difícil que reflete a qualidade da formação científica do somaterapeuta. Entretanto levar os participantes a transformar essa consciência em ações realmente libertárias depende diretamente de como o terapeuta vive, de fato, uma vida libertária conquistada através de processo terapêutico semelhante. Portanto, concluindo, e mais o que ele vive como pessoa o que produz a Somaterapia nos participantes do grupo do que a sua formação científica e técnica.

PROCESSO TERAPÊUTICO DA SOMA

Visto como um todo, o processo terapêutico que opera nos grupos de *Soma* pode ser dividido (artificialmente, divisão válida apenas por motivos didáticos) nas seguintes fases: introdução pedagógica, socialização, dinâmica, resistência, crise, superação da crise e cadeira quente.

Em todas essas fases, o processo de diagnóstico está sempre atuando junto e paralelamente ao terapêutico, o que significa não existir na *Soma* o diagnóstico antecedendo a terapia, ou melhor, acreditamos que a separação entre ação diagnóstica e ação terapêutica não existe na realidade. Essas duas fases atuam como dois pólos de uma mesma estrutura dinâmica, uma coisa não podendo existir e nem funcionar sem a outra. Além disso, observamos frequentemente que a percepção ou consciência de uma ação diagnóstica na própria pessoa ou nos outros já é, em si mesma, um ato terapêutico. E, ao contrário, também abre percepções diagnósticas novas qualquer ato terapêutico eficiente.

Vejamos, então, para melhor compreensão do que acabamos de afirmar, o que significa, em *Soma*, ato e efeito diagnóstico e ato e efeito terapêutico. O ato é a intenção na ação ou o efeito da intenção através da ação. Assim, ato diagnóstico em *Soma* é a observação e a conscientização de bloqueios à vida espontânea, à originalidade, à auto-regulação das pessoas. A observação e conscientização podem decorrer de um ato

realizado pela pessoa em seu comportamento direto ou podem decorrer também de seu comportamento indireto, ou seja, induzido pelo terapeuta ou pelo grupo. Por ato terapêutico, entendemos a intenção e a ação do terapeuta ou do grupo que produz uma alteração positiva no comportamento da pessoa, aproximando-se mais de sua espontaneidade, de sua originalidade e de sua auto-regulação. E pode ser entendido também como ato terapêutico a percepção e a conscientização da pessoa (*insight*, dos psicanalistas) dessa mudança esclarecedora e positiva em si mesma. Mas, além da percepção e da conscientização da mudança positiva, o efeito terapêutico necessita de reforços ideológicos além dos psicológicos, para serem suficientemente valorizados e fixados pela pessoa. Assim, também o diagnóstico precisa ser reforçado e confirmado por outros atos diagnósticos (psicológicos e ideológicos) complementares para serem aceitos e fixados.

Essa separação que fazemos entre atos ideológicos e atos psicológicos deve ser explicada, pois tem fundamental importância na compreensão do processo terapêutico da *Soma*. Todo ato psicológico tem, implícito ou explícito, seu conteúdo ideológico. Todo ato ideológico se produz através de mecanismos de ação psicológica. Assim, embora o psicológico e o ideológico sempre funcionem associados, são, em si mesmos, etapas diferentes de um mesmo processo que exprime o caráter das pessoas. Eu diria assim: para exercer minha ideologia na vida cotidiana, eu me utilizo dos mecanismos psicológicos. Então, se uma pessoa está neurótica, ou seja, tem seus mecanismos de conscientização e de ação psicológica alterados, não consegue exprimir e realizar com clareza e firmeza sua opção ideológica. Uma vez tratada pela *Soma*, sem os sintomas e perturbações neuróticas, a ideologia dessa pessoa se expressa e se afirma clara e decididamente.

Estou querendo dizer que a *Soma*, como qualquer outra terapia psicológica, não tem poder direto algum sobre as opções ideológicas das pessoas e, o que é ainda mais importante enfatizar, não são os sintomas neuróticos que fazem as pessoas optarem por esta ou por aquela ideologia. O fascismo e o anarquismo, por exemplo, não são sintomas neuróticos. Hitler pode ter sido um terrível neurótico, sem dúvida alguma, mas mesmo que não o fosse, seria de qualquer forma um nazista, e foi o nazista e não o neurótico nele que comandou o genocídio da última grande guerra.

Por essas razões, os fatores ideológicos e psicológicos são observados de modo especial no processo terapêutico da *Soma*, porque o diagnóstico ideológico dos participantes dos grupos deve ser feito o mais precocemente possível, pois nosso trabalho

sd estará disponível e terá utilidade apenas para as pessoas natural ou opcionalmente libertárias.

Feitas estas observações e estas distinções preliminares, vamos estudar como se processam as diferentes fases de uma terapia somática. Começamos pelo que chamamos *introdução pedagógica*. Como já afirmei anteriormente, a *Soma* não é uma *terapia clínica* do mesmo modo que as demais terapias. Então, no início do nosso trabalho devemos levar essa consciência aos participantes de *Soma*, através de explicações teóricas verbais e, sobretudo, por meio de vivências corporais e comportamentais.

Para atingirmos esse resultado, depois que esse assunto já foi teoricamente conscientizado tanto na leitura dos meus livros, nas maratonas de divulgação e nas *leituras* dos primeiros exercícios, fazemos com que as pessoas passem a acreditar serem os chamados sintomas neuróticos (ansiedade, angústia, depressão e medo) uma espécie de *sinais de alarme*, advertindo-nos estar errado e impróprio o caminho que estamos percorrendo na vida, aceitando não satisfazer plenamente nossa originalidade única, geralmente sacrificando o prazer de viver, de criar e de amar. Portanto os sintomas neuróticos aparecerão sempre em nossas vidas, com essa função de advertência. Dessa forma, trata-se de manifestações naturais, espontâneas, e não doença ou anormalidade em si mesmas. Tornam-se doenças e refletem anormalidades quando, pelas mais variadas razões, sempre conduzidas ou produzidas pelo medo, deixamos de atender à advertência desses sintomas e não providenciamos a remoção de sua causa, ou seja, se não enfrentamos as dificuldades que nos afastam de nossa originalidade única.

Entendendo isso desde o início da terapia, os participantes do grupo sabem que o nosso trabalho será o de combater as causas que produzem os sintomas e não a eles diretamente. Logo, não será um trabalho clínico, mas sim pedagógico e político. Político porque eles precisam ter, desde logo, como o terapeuta, a convicção de que os sintomas surgem do conflito de poder entre a expressão de nossa originalidade e o nosso desejo natural de autonomia com a intenção autoritária da família (que reflete o poder de Estado) de nos heterorregular. E esse conflito de poder que, em *Soma*, chamamos de *política*.

Outra introdução pedagógica indispensável é a precoce caracterização do terapeuta como uma pessoa com as mesmas e constantes possibilidades de neurotização de qualquer participante. Por essa razão ele vive em terapia permanente (como membro do grupo e com um outro somaterapeuta através de sessões individuais de supervisão), uma vez que ele teve a mesma formação familiar e escolar, tem idênticas dificuldades para realizar seus potenciais criativos e afetivos, por ter de viver na mesma sociedade autoritária que

todas as pessoas com as quais trabalha. Se ele for um homem honesto e competente, estará aberto e disponível para os participantes do grupo, revelando suas dificuldades neuróticas ainda não totalmente superadas, juntamente com sua autoridade, sua eficiência técnica e suas qualidades humanas.

As poucas normas que norteiam o trabalho terapêutico e que são específicas da *Soma*, procuro comunicar logo nas primeiras sessões, juntamente com os demais princípios de vida e de ação anarquista que regem a *Soma*. A familiarização com a *Capoeira* e o seu aprendizado desde o princípio de funcionamento do grupo ensina as pessoas que a vida do anarquista numa sociedade autoritária deverá ser muito criativa, alegre e esperta, porém sempre em situações de luta, inclusive corporal.

Em todas as leituras e em todos os fechamentos, o terapeuta descobrirá os momentos oportunos para introduzir ensinamentos técnicos, reflexões teóricas e depoimentos de sua própria vida, reforçando, assim, a necessária pedagogia introdutória ao trabalho da *Soma*. Quando esses ensinamentos básicos são retardados ou omitidos por quaisquer motivos, não só as fases seguintes são retardadas, mas vão funcionar de modo insatisfatório. Por isso o terapeuta deve estar atento a um certo tipo de participantes que procuram defender-se da terapia, insistindo em trazer para a *Soma* técnicas e comportamentos de outras metodologias terapêuticas estranhas e nocivas à nossa. Um bom exemplo é o fascínio que exerce sobre certos participantes a *interpretação* do tipo psicanalítico e que nós rejeitamos como coisa inútil, além de pretenciosa e autoritária. Outro exemplo é o medo e a rejeição de outros participantes à nossa exigência e cobrança, desde a primeira sessão de *Soma*, sobre o uso da mais completa sinceridade ao nos referirmos a nós mesmos e aos outros membros do grupo, porque, freqüentemente se confunde sinceridade com agressão e desrespeito.

A *socialização* do grupo em formação deve ser favorecida primeiro pelo comportamento do terapeuta, sobre o que já se conhece dele e da *Soma* através de meus livros, de sua participação na vida social e política, bem como por informações de participantes de outros grupos. O conhecimento do somaterapeuta vai-se fazendo, pois, através de sua atitude humana e profissional antes e depois das sessões, e durante as mesmas, mas acredito que principalmente no comando dos primeiros exercícios. Uso quase sempre o exercício que chamamos de *Pêndulo* (que está descrito neste livro) com essa finalidade. Devido ao seu aspecto lúdico, por uma capacidade de contagiar alegria e bem-estar, pela aproximação e intimidade corporal que favorece sem provocar medo, por suas diretas possibilidades diagnósticas, pelo efeito terapêutico imediato (sem que isso

seja muito aparente aos participantes), enfim, procuro conseguir logo no início da terapia o máximo de socialização possível. Além disso, o *Pêndulo* torna imediatamente visíveis os bloqueios à socialização em algumas pessoas. Esse exercício facilita também a revelação de lideranças positivas e negativas. Nós adjetivamos assim aquelas pessoas que favorecem ou dificultam a socialização dos participantes no grupo. Assim, o terapeuta deve estar atento para isso e procura agir de forma a solucionar de imediato essas dificuldades à socialização. Nos casos das lideranças negativas, excepcionalmente, o terapeuta é obrigado a atuar diretamente sobre o grupo como um líder lúdico, provisório, circunstancial e descartável, anulando assim o efeito negativo da liderança que pode estar bloqueando a socialização.

Ao fim da sessão inicial, os terapeutas e os assistentes realizam, a sós, uma análise sociométrica do grupo, estudando a sua dinâmica, o comportamento de todos os participantes e fazendo críticas à atuação do terapeuta. Essas anotações iniciais devem ser periodicamente postas em confronto com outras que serão feitas de tempo em tempo, para que se possa avaliar a evolução individual de cada participante dentro do processo dinâmico do grupo.

A *Soma* tem a seu favor, no que diz respeito à socialização dos grupos, o fato de ser uma terapia bastante diversa das demais e que provoca, de modo radical, fascínio e medo ao mesmo tempo, ou seja, expectativa muito favorável de origem ideológica e resistência medrosa de origem neurótica. Porém, à medida que vencem a resistência, as pessoas descobrem, na maioria dos casos, ser o seu medo principalmente fruto de preconceitos. Mas há outras que não a toleram mesmo. Essas pessoas, feito o primeiro exercício, não voltam mais. E também freqüente algumas pedirem para apenas assistir às sessões e, como isso não é permitido, acabam indo embora sem sequer experimentar e vivenciar a *Soma*.

A habilidade do terapeuta em conduzir os primeiros exercícios de modo a provocar e favorecer a socialização depende, é claro, de sua competência cênica, de sua disposição lúdica e da empatia que possa provocar nos participantes do grupo. Esse tipo de liderança parece coisa própria da personalidade de certos terapeutas, mas mesmo os que não apresentam muita facilidade para essa função de *animador*, acredito e tenho provas de que podem adquiri-la com dedicação e treinamento, depois de afastados os fatores neuróticos possivelmente responsáveis por tal dificuldade.

Entende-se por *dinâmica de grupo* algo vital que ocorre entre os seus participantes, de modo a se estabelecer entre eles um estado mais ou menos estável de colaboração, de cooperação e de cumplicidade em suas relações e projetos, sempre produto de ideologia

e objetivos comuns, podendo, assim, cada pessoa exercer o mais completamente possível seus potenciais criativos e produtivos.

A dinâmica de um grupo socialista libertário (ou um grupo que busca realizar essa ideologia numa prática terapêutica) explica por que o trabalho coletivo tem muito mais força do que a somatória do trabalho de cada indivíduo, embora o número de horas-homem de trabalho possa ser o mesmo. Para Proudhon, esta seria mais uma forma de explorar o trabalhador: paga-se o dia de trabalho de cada operário, mas não se paga a força resultante do trabalho coletivo (o todo é mais do que a soma das partes) de todos os operários trabalhando simultânea e coletivamente. Para ele, não se pode dizer que um homem trabalhando duzentos dias produza tanto quanto duzentos homens num dia. A menor empreitada humana carece de um concurso de trabalhos e aptidões tão diversas que nenhum homem sozinho poderia jamais suprir.

Entre outras razões que vamos expor, esse é um dos principais motivos que fizeram da *Soma* uma terapia exclusivamente de grupo e que produz também a eficácia de seu funcionamento depender fundamentalmente da dinâmica por eles alcançada. Sendo assim, para se atingir uma boa dinâmica que produza terapia real em seus membros, é necessário, no mínimo, possuírem todos eles a mesma ideologia ou que conheçam, simpatizem e respeitem a ideologia de *Soma* e do somaterapeuta. Uma vez desencadeado o processo terapêutico da *Soma*, é a própria ideologia libertária do frequentador do grupo que produz e garante a terapia. A do terapeuta serviu inicialmente de parâmetro e, depois, atuou de modo apenas catalisador.

Após a leitura de meus livros, bem como ouvindo a explanação da parte teórica de *Soma* nas *Maratonas de Divulgação* e participando das primeiras sessões, a minha ideologia política já estará suficientemente exposta, debatida e esclarecida dentro do grupo. A compreensão, a crítica e a prática (nas sessões, na convivência grupal e no cotidiano das pessoas) do que seja o anarquismo somático, trata-se de uma coisa absolutamente indispensável para a formação da dinâmica adequada e para o bom funcionamento da *Somaterapia*.

Mas quando se diz que os membros do grupo devem possuir a mesma ideologia do terapeuta, não estamos, absolutamente, querendo dizer que o anarquismo somático seja algo pronto, suficientemente experimentado e de validade comprovada para qualquer pessoa e para todas as empreitadas humanas na vida social e na ação política. Temos, sem dúvida alguma, experiência bastante de vida e de *Soma* (esta com mais de trinta anos) para afirmar suas reais possibilidades em acrescentar algo novo e necessário à formação

socialista e libertária das pessoas: a conquista da originalidade única, a capacidade de viver autogestivamente e uma eficiente e criativa administração energética. Com o passar do tempo e graças à experiência de convivência com os mais variados tipos humanos, acabei por acreditar que o que mais pode favorecer a saúde mental é a opção, a vivência e a experiência das pessoas dentro das propostas socialistas de vida, de criação, de produção e de amor. Porém estamos muito longe de termos isso definitivamente comprovado, sobretudo porque as experiências socialistas havidas no mundo neste século foram traídas em sua essência libertária e se bandearam cinicamente para o capitalismo. Mas, de qualquer modo, isso significa também algo positivo, pois daqui por diante, socialismo será exclusivamente o libertário. A história comprovará que se houve qualquer fracasso na experiência socialista, foi apenas aquela do autoritarismo e não a do próprio e verdadeiro socialismo, o anarquista, que ainda continua inédito em se tratando de experiências macrosociais perduráveis. Aquelas da Ucrânia e da Espanha não tiveram tempo suficiente de sobrevivência. Hoje, confio mais nas experiências microsociais que estão sendo realizadas no mundo, inclusive no nosso, no Brasil.

Além disso, como lutamos para que seja garantido o direito natural das diferenças humanas, não podemos admitir nenhuma ideologia massificadora e monolítica. Em outro livro afirmei não existir anarquismo, mas sim anarquismos. Aquele em que acredito é o anarquismo somático, que foi localizado e enfatizado por mim, mas hoje está submetido a diferentes visões críticas e criativas, por ter-se tornado fato científico e político público e notório. Então, quando disse ser necessário que os membros do grupo tivessem a mesma ideologia, estava apenas enfatizando a impossibilidade de que participassem dos grupos de *Soma* pessoas com ideologia autoritária, como, por exemplo, a burguesa capitalista, mesmo que se apresentem disfarçadas em comunismos ou trabalhismos partidários ou cristãos.

A obtenção de uma dinâmica suficiente para se produzir a *Somaterapia* em determinado grupo, além de depender, como já analisamos, da ideologia dominante entre os seus membros, vai depender sobretudo de como essa ideologia está sendo posta em prática durante as sessões e na convivência afetiva, criativa e social no cotidiano dos participantes. Estou me referindo, por exerúplo, à emergência de líderes e do seu papel terapêutico na manutenção da dinâmica grupal que estudaremos logo adiante. Quero referir-me ainda aqui à liderança do somaterapeuta, pois dela depende o ponto de partida, a coordenação e a manutenção da dinâmica de cada grupo. Porque, na *Soma*, não é o terapeuta que produz a terapia, é ele apenas *quem induz* a formação da dinâmica do grupo

e, esta sim, é que produz a terapia. Porém a boa qualidade terapêutica da dinâmica de um grupo depende da competência específica (somática, anarquista) do terapeuta em conseguir estimulá-la e catalisá-la. Para uma compreensão mais clara disso que estou afirmando, vamos aprofundar um pouco mais no que realmente significa a liderança do terapeuta.

Em primeiro lugar, ela não é emergente, porque ele se oferece e garante competência para organizar e fazer o grupo funcionar terapêuticamente. Entretanto, na *Soma*, o terapeuta vai ter que comprovar isso rapidamente, porque está sujeito a duas coisas que vão além da sua competência científica e simpatia humana: primeira, sua vida pessoal, sua neurose, sua liderança nos planos social e político estão expostas para os demais membros do grupo; segunda, porque sua liderança, competência e comportamento humano são objeto de análise e crítica tanto nas sessões (nas quais é também considerado um participante) quanto nos *Grupões* (aos quais não pode aparecer), quando sua pessoa e sua atividade profissional estarão sendo debatidas para que ele possa ter retorno sobre o efeito de sua liderança profissional naquele grupo. Geralmente, tanto nas sessões quanto nos *grupões*, o que mais se discute são as manifestações autoritárias eventuais dos terapeutas, que podem estar bloqueando a dinâmica e invalidando a terapia.

RESISTÊNCIA À TERAPIA NA *SOMA*

Foi Freud quem primeiro observou a resistência neurótica à terapia, isto é, como, por mecanismos inconscientes, os clientes que voluntariamente a procuraram e a ela se submeteram, em contrapartida ofereciam intensa e mesmo desesperada resistência. E, quanto mais próximo estiver o terapeuta de localizar e de atingir o núcleo neurótico do cliente, maior será a sua oposição e defesa inconscientes.

A resistência à terapia não é coisa fácil de ser explicada. Para isso, necessitamos primeiro caracterizar bem seu aspecto aparentemente contraditório. Assemelha-se, mais ou menos, ao medo e à simultânea necessidade que temos do dentista, quando sentimos dor de dente. Porém o conteúdo das duas resistências não é o mesmo. O que supomos acontecer com o neurótico é que sua neurose, em algum momento do passado, foi um jeito doloroso e medroso de se comportar por ele encontrado para evitar dor ou medo maiores, insuportáveis mesmo, que os provocados pelos sintomas neuróticos.

Então, numa espécie de regressão à situação primária, quando o cliente percebe que a neurose pode ser desmanchada, ele volta a sentir a dor e o medo insuportáveis, dos quais se defendeu por toda a vida graças à neurose. Geralmente esses procedimentos estão ligados a um sentimento de perda da identidade, perda de afetos fundamentais, sensação de morte iminente. Trabalhar a resistência de seus pacientes tornou-se tarefa fundamental e, talvez, a mais difícil no tratamento psicanalítico.

A *Soma* analisa a experiência infantil das pessoas de um modo diverso do da *Psicanálise*. Concordamos com ela no que diz respeito à necessidade de se trabalhar a resistência das pessoas à terapia para que algum processo terapêutico seja obtido, não importando qual seja a metodologia aplicada.

Para mim, o momento mais crítico de uma pessoa em amadurecimento para a vida adulta é aquele no qual ela se sente obrigada a abdicar do desejo natural de se auto-regular e de realizar espontaneamente seus impulsos vitais. Deve ser realmente dramático para ela constatar que não vai poder autodeterminar o seu próprio destino como pessoa criadora e afetiva. Eu disse “ser obrigada a abdicar”, e com isso estava introduzindo o mecanismo pelo qual se consegue romper o funcionamento biológico, ecológico, natural de uma vida, através de mecanismos autoritários, antibiológicos, antiecológicos e antinaturais, enfim, os mecanismos de poder político que um homem exerce sobre outro. Mas o que levaria um homem a submeter-se ao poder de vontade do outro, não

conseguindo mais manter, naturalmente, sua auto-regulação espontânea e sua autodeterminação libertária?

A resposta é esta: o medo à dor e, em seguida, o medo ao medo da dor. A dor a que me refiro é sempre da mesma natureza e de idêntica origem. E a dor pelo medo da perda do prazer no afeto e na segurança primordiais, como a dor pelo medo da perda do prazer no afeto e na segurança que a mãe oferece e pode retirar em relação ao filho, antes de que ele tenha condições de sobreviver sem isso. Tal dependência se produz, como já afirmamos, principalmente através das chantagens afetivas e dos duplos vínculos nas relações afetivas primordiais.

As neuroses nascem desse conflito primordial e, se for desenvolvido de modo obsessivo e compulsivo pelos pais desde o nascimento dos filhos, provoca; como provaram os antipsiquiatras, a psicose em adultos adolescentes. E desse instante na vida das pessoas, através da instalação da neurose ou da submissão direta (sem neurose, pois) ao poder autoritário do afeto primordial, que tem origem, mais tarde, quando a pessoa tenta libertar-se da neurose e da submissão através da terapia, o que chamamos de *resistência à terapia*. Em resumo, indo um pouco mais fundo: ao perceber que a *Soma* pode libertá-la da neurose, a pessoa começa a sentir, primeiro de modo indistinto e depois muito claramente, a dor, o medo da dor, e o medo do medo da dor por ela vivido um dia distante, mas inesquecível de sua vida. O somaterapeuta tem que saber lidar e conseguir suprimir a dor, o medo da dor e o medo do medo da dor nos participantes dos seus grupos para que eles não abandonem a terapia, atrapalhem a formação da dinâmica do grupo e impeçam que o terapeuta atinja seus objetivos.

O estudo teórico, os debates e exercícios que abordem e provoquem vivências sobre o *amor*, sobre *Gestalt*, sobre *duplo vínculo* e sobre *anarquismo* no cotidiano, são os principais instrumentos de que dispomos na *Soma* para trabalhar a resistência à terapia somática, porque, junto com o trabalho paralelo que estamos fazendo sobre a *courage neuromuscular* (onde se aloja a memória inconsciente da dor e do medo), vamos desmontando os mecanismos defensivos arcaicos dos participantes dos grupos e ajudando as pessoas a substituí-los por outros, mais eficientes, porque atuais e desprovidos dos aspectos fantásticos e catastróficos daqueles produzidos num período da vida em que se está muito sensível e desprotegido, bem como sem contato suficiente com a realidade.

E justamente a luta entre a terapia e a resistência à terapia que vai levando o grupo e cada um de seus membros à crise. Uma vez superada a crise, a pessoa começa a poder dominar sua neurose e pode, então, deslocar a ação do plano psicológico para o

ideológico. Começa, então, efetivamente, a produzir sua terapia, através de modificações radicais no seu relacionamento afetivo, na forma de se acasalar, na substituição da vida familiar burguesa por aquelas em comunidades libertárias, na produção fundamentalmente criativa, prazerosa e autogestiva.

Em última análise e para encerrar minhas reflexões sobre este aspecto importante do trabalho terapêutico na *Soma*, diria, atingindo um plano mais político, que a *resistência* neurótica à *Somaterapia* nada mais é, em verdade, que a resistência da nossa formação burguesa à ação reveladora e reconstrutora de nossa personalidade pelo socialismo libertário veiculado através da *Soma*.

A CRISE TERAPÊUTICA EM *SOMA*

Crise, para nós, na *Soma*, é algo positivo, ao contrário do que essa palavra significa na quase totalidade de suas outras aplicações. Imaginamos ser sempre assim, a evolução biológica, psicológica, afetiva e criativa de qualquer vivência, experiência e relacionamento humanos: descoberta, início, desenvolvimento, máximo de desenvolvimento, ponto de viragem, decadência e fim. Porém muitas vezes o processo não vai até a extinção (o fim), porque a crise antecipa a decadência, e a pessoa busca outro tipo de desenvolvimento (outra direção, novo sentido) ou, simplesmente, entrando em crise, ela interrompe o desenvolvimento antes do ponto de viragem e parte para outra descoberta.

Logo, na *Soma*, a crise é indispensável e o terapeuta se esforça, trabalhando cataliticamente sobre a dinâmica do grupo (acirra seus principais conflitos sociais) e agravando ao extremo os conflitos individuais, não só pela escolha e a seqüência dos exercícios como pelo jeito de definir a leitura, e nos fechamentos procura tocar, de modo implacável e corajoso, nos pontos mais sensíveis da problemática coletiva e pessoal dos participantes do grupo.

Possuímos trinta e seis exercícios padronizados. Assim, podemos descobrir para os grupos uma seqüência que procura, entre outras coisas, favorecer o desenvolvimento e eclosão das crises individuais. Estas, somadas e multiplicadas, servem de base para a crise geral do grupo. Entretanto, temos observado que o grupo pode apresentar um tipo de crise

que é próprio da dificuldade na formação de uma dinâmica suficiente para o favorecimento do processo terapêutico ou que ocorre por motivos justamente opostos: a dinâmica caminha muito bem, e por isso acelera o aprofundamento da terapia. As resistências individuais à *Soma* atuam mais intensamente e produzem um processo de rutura, de rejeição à terapia ou ao terapeuta ou, ainda, ao processo do grupo.

Assim sendo, deve ficar claro que a crise também pode ser uma forma extrema, radical, de resistir e fugir à terapia. Porém quase sempre representa o momento fundamental do processo terapêutico, pois, a partir da crise, se a pessoa ou o grupo permanecem em terapia, os problemas começam, de fato, a ser encarados e a ser resolvidos efetivamente. Isso porque, no ponto de viragem da crise, chega-se a um tudo-ou-nada, ao enfrentamento lúcido e forte que a terapia permitiu em relação ao medo de se perder as defesas e proteções neuróticas. E geralmente nesse ponto, ou graças à sua previsão em fases anteriores, que certas pessoas abandonam a terapia.

Portanto, sendo assim, a habilidade de saber promover, estimular, sustentar e agravar as crises individuais e a crise do grupo é coisa fundamental no treinamento e na atuação do terapeuta em seus grupos. Sem dúvida alguma, somente quando o terapeuta experienciou e conscientizou todos os mecanismos e vivências da crise de modo pessoal, durante a própria terapia e em sua formação, ele pode realmente compreender e ajudar os participantes de seu grupo neste momento decisivo.

Como cada pessoa é diferente das outras, cada crise também será diferente das outras crises, bem como a crise de um grupo também será diferente da crise dos outros grupos. O terapeuta terá de fazer essa pesquisa, dentro de sua visão anarquista, sobre a originalidade única das pessoas, com base no interesse, respeito e apoio às diferenças individuais, porém garantido pela convicção de que o homem social só existe quando ele pode completar e satisfazer sua individualidade, bem como o homem individual só consegue completar-se quando pode exercer sua natureza social.

Mas tudo isso não deve impedi-lo de encarar o fato óbvio de que todos os membros do seu grupo (com raras exceções), inclusive o terapeuta, pertencem à mesma classe de uma sociedade burguesa e capitalista, na qual a neurose é produzida principalmente através do autoritarismo familiar, espelhando e reproduzindo o autoritarismo de Estado, este sempre de natureza e de interesse econômicos.

O autoritarismo familiar, como sabemos, é exercido por meio do uso do amor na forma de instrumento de dominação, de chantagem e de sujeição. Logo, quando se inicia um novo grupo, o terapeuta tem de ter em mente o processo de *dupla vinculação*

autoritária como instrumento comum na gênese da neurose das pessoas com as quais vai trabalhar. Depois disso, ele passa a buscar e a descobrir as características e as maneiras de como os *duplos vínculos* foram aplicados em cada caso. Então vai ficar sabendo como a neurose reduziu a capacidade de luta pela originalidade única, levou a sujeição ao processo de massificação e obediência às normas conservadoras e, sobretudo, transformou os jovens em novos elos da cadeia reversível e autoritária de *dominador/dominado*, conseguindo fazê-los passar de dominados a dominadores em suas relações afetivas e na constituição de uma nova família.

Com essa consciência é que a *Soma* não perde tempo estudando obsessivamente, como faz a Psicanálise por exemplo, a forma exata de como a pessoa foi *duplovinculada* (embora seja interessante fazê-lo como forma de confirmação ao que se descobre estudando o seu presente), mas procura localizar de que modo a originalidade e a autonomia das pessoas foram bloqueadas pelo *duplo vínculo* afetivo familiar e social, sobretudo descobrindo de que jeito ela *duplovincula* seus objetos afetivos atuais. Consegue-se, assim, dar-lhe consciência de como se tornou um novo elo da corrente burguesa e capitalista que faz o seu amor e sua criatividade insuficientes para realizarem a própria vida, mas competentes para invalidarem e inutilizarem a dos outros.

É exatamente nesse ponto que a crise se instala: a pessoa foge da terapia, o grupo tem de ser fechado ou, então, entra-se no ponto de viragem, e passamos a mudar nossa opção profunda (metade motivada pelo medo consciente de perda do amor protetor ancestral, metade pelo tímido desejo intelectual de libertação), quer dizer, passamos de uma ideologia libertária vitimada pelo autoritarismo burguês para uma outra ideologia de fato libertária, porém marginal, mas muito criativa e amorosa, que nos dá condições energéticas e vitais para a sobrevivência material em qualquer sistema político. Além disso, passamos a ter força suficiente para lutar contra o sistema, através, principalmente, do nosso novo estilo de vida, autenticamente anarquista. Anarquismo este, entenda-se bem, que veio de dentro, de um apelo de nossa natureza libertária e não de teorias intelectuais, de palavras de ordem, de partidos. Anarquismo entendido como ação direta ideológica.

COURAÇA SOMÁTICA

Decidi criar a expressão *Couraça somática* para acrescentar à noção de *Couraça neuromuscular do caráter* descrita por Reich, o mecanismo político que a produz. Antes,

pois, da neurose localizar-se no corpo das pessoas, ela expressa-se ideologicamente em seu comportamento político.

Sabemos que o comportamento humano deriva de dois fatores fundamentais: o genético e o cultural, ou seja, tudo o que trazemos pronto em nós ao nascer e tudo o que a convivência e pedagogia social nos acrescenta. A neurose, como a entendemos depois de Reich, poderia ser definida numa simplificação, como resultante de violentações culturais autoritárias sobre os fatores genéticos, como, por exemplo, o da auto-regulação espontânea e da originalidade única das pessoas. Como se opera isso é o que pretendemos demonstrar com nossos estudos sobre *Coureira somática*.

A noção de *Coureira somática* levou-me a algumas conclusões que julgo importantes. A primeira é a de que *Coureira neuromuscular*, em si mesma, não é algo patológico, mas sim o mecanismo biológico de ajuste entre o indivíduo e seu meio social e ambiental, uma espécie de defesa reguladora dos limites de concessão possíveis do indivíduo no seu ajuste ao ecossistema biológico e cultural a que pertence. Forçado esse limite, começa a concessão patológica, e tem início, assim, a formação de neuroses e, conseqüentemente, a instalação da *Coureira neuromuscular* crônica e patológica.

Outra conclusão que me parece extremamente útil é termos de atribuir maior importância à *Coureira somática* em relação à *Coureira neuromuscular*, porque ela é anterior e a causa desta. Assim, torna-se fundamental explicar os fatores políticos atuando na gênese das neuroses, bem como identificar o conflito ideológico primário como a fonte dos distúrbios emocionais e psicológicos que produzem os sintomas neuróticos.

A terceira conclusão é a que mais reforça a necessidade do conceito de *Coureira somática* (lembrando que soma é o todo integrado da pessoa): o soma entra em tensão defensiva de sua integridade e autonomia sempre que se apresente qualquer ameaça à ideologia primária e original que rege a vida da pessoa. Assim, nunca será possível a saúde e o prazer de viver em níveis naturais e satisfatórios sem que a sociedade humana esteja organizada e mantida por uma ideologia e por uma política também natural e saudável. Essa é, pois, a razão pela qual a ideologia e a prática de vida anarquista tornaram-se o parâmetro fundamental da *Somaterapia*.

Essas conclusões levaram-me a utilizar as práticas e técnicas bioenergéticas como apoio, como ação secundária e complementar à prática de conscientização política e ideológica no processo terapêutico da *Soma*. Claro que a associação de ambas as práticas é indispensável para que as duas coureiras (neuromuscular e somática) sejam atingidas de modo que se possa potencializar o efeito de uma sobre a outra. E foi dessa consciência

que tive a idéia de introduzir a *Capoeira* no trabalho de *Soma*, uma vez que esse jogo também é uma luta nascida e praticada com intúitos libertários.

Talvez seja interessante, para melhor compreensão do que estamos afirmando, caracterizar o conceito de ideologia dentro do pensamento somático. Baseado no princípio da *unicidade* do ser, ou seja, na impossibilidade real de se dividir o ser humano em partes (como corpo e mente, por exemplo), posso afirmar que também é impossível separar, como entidades diferentes e independentes, ideologia de psicologia. Dentro do mesmo princípio e agora em nível físico, sabemos que a energia é a matéria rarefeita, e matéria é energia condensada. Assim, da mesma forma acredito poder afirmar que, dentro de nossa vida consciente, ideologia é a condensação de experiências psicológicas favoráveis à minha sobrevivência e prazer como ser social, bem como psicologia é o meio operacional cotidiano, através do qual experimento a vida e decido quais são os parâmetros políticos para formar minha ideologia.

Fica fácil, assim, compreender o processo, que funciona na forma de um *continuum*: o prazer das sensações, das emoções, dos sentimentos, da sensualidade e das idéias organiza-se em correspondente e adequado comportamento psicológico e, este, satisfazendo a pessoa em termos afetivos, criativos e produtivos, condensa-se e exprime-se em sua ideologia na ação. Esta ação, em formas de táticas e estratégias que melhor realizam a vida social da pessoa, é o que posso chamar de *política do comportamento* que leva fatalmente as pessoas a entrarem em conflito de poder (de ser e de sobreviver) com psicologias, ideologias e políticas contrárias e opostas às suas. Desses conflitos nascem as *Courças somáticas* e, depois, a *neuromuscular*, que refletem seu caráter e seu comportamento.

Um exemplo de vida cotidiana, analisado em todos os seus aspectos, pode ajudar a compreensão simples desses fenômenos. Vamos supor uma pessoa adormecida, sozinha num quarto escuro, em noite de chuva e vento. Ela é despertada por batidas que se repetem, de modo irregular, na janela do quarto. Sua primeira reação é o espanto, logo seguido de medo. O medo inicialmente é indiscriminado, medo em si mesmo ou medo do próprio medo. Essa vivência produz alterações corporais de todo tipo, primeiro emocionais, depois do tipo neurovegetativo (batimento cardíaco acelerado, suor frio, tremor corporal etc.) e, em seguida, físicos (contrações e tensões neuromusculares).

Depois, tem início o processo mental que vai agravar todos esses sintomas: o que produz o ruído na janela? Um ladrão querendo invadir o quarto pela janela ou uma assombração? Os sintomas agravam-se tanto numa como na outra hipótese. Mas pode ser

também apenas um galho da árvore movido pelo vento e que atinge a janela. Porém, como aceitar essa hipótese sem ir abrir a janela e correr o risco de tratar-se de uma das duas primeiras hipóteses? Logo, só indo mesmo abrir a janela para poder descobrir o que amedronta essa pessoa. Ou, então, apenas ligar o comutador da luz e acabar com a escuridão que só favorece o medo.

Mas ela não consegue mexer-se, está paralisada pelo medo. Vai passar toda a noite apavorada e insone, para, de manhã, alguém que entre no quarto vá abrir a janela e possa constatar que era mesmo um galho de árvore que produzia o ruído que tanto a assustou e a impediu de dormir. Ela está exausta, sem energia alguma para qualquer produção, afeto ou criatividade.

Uma situação como essa, que para mim se assemelha muito à condição neurótica, revela, pelo menos na forma como a narrei, a ideologia dessa pessoa que, evidentemente, é produzida por heterorregulação, pelo desconhecimento de sua originalidade única e, sobretudo, por sua falta de autonomia e de liberdade, uma vez que toma como ameaça paralisante a experiência de qualquer risco. Esse episódio neurótico decorre da reação da *Couraça somática* que está evidente e cronicamente dominada pelo medo paranóico. Este, em seguida, vai produzir a *Couraça neuromuscular*, que acaba por paralisar seu corpo e impedir o sono, sem, entretanto, reduzir em nada o medo à ameaça a que parece estar submetida.

Se a ideologia dessa pessoa fosse do tipo libertário, a única diferença em seu comportamento seria a de que o medo natural não impediria a necessidade natural também de viver o risco, desde que a serviço da manutenção de sua integridade e liberdade fisiológicas. Então, ela teria coragem suficiente para acender a luz e ir examinar a janela de perto. Saberria, inclusive, da realidade social que leva as pessoas ao furto e ao roubo em residências, bem como imaginaria o estado de tensão e medo do ladrão ao assumir o risco de roubar. Assim descobriria a tática e a estratégia adequadas para enfrentá-lo em legítima defesa.

Ela não acreditaria, em hipótese alguma, em assombrações. E se algo anormal estivesse mesmo acontecendo, buscaria explicações científicas, como as da parapsicologia. Mas em qualquer das hipóteses, não importa o que fosse a origem do ruído amedrontador, ela teria a coragem suficiente para se arriscar na busca do esclarecimento da realidade que vive. Isso porque sua *Couraça somática* leva-a permanentemente a assumir todo o tipo de risco para vencer o medo, face às ameaças do autoritarismo social e político. Esse tipo de pessoa não permite a cronificação da *Couraça*

neuromuscular, embora esta possa ser acionada reflexamente, mas em seguida pode relaxá-la através de comandos vindo da *Couraça somática* de caráter libertário.

CADEIRA QUENTE EM SOMA

Resolvida a crise, quer dizer, quando o grupo e cada um de seus membros em maior ou menor intensidade, com mais ou menos clareza, ultrapassaram o ponto de viragem de suas crises, apesar do afastamento ou secessão de algumas pessoas (às vezes, o grupo expulsa companheiros que desistem da terapia, mas não querem deixar de frequentar o grupo), então é chegado o momento de fechar os trabalhos terapêuticos da *Soma*, para ter início o que chamo de *cadeira quente*.

Essa denominação decorreu dos meus estudos de *gestalterapia*, especialmente assistindo a alguns filmes que documentaram o trabalho ao vivo de Fritz (Frederick) Perls. Em um de seus livros (gravações transcritas), *Gestalterapia Explicada*⁶, há relatos detalhados da técnica de *hot seat* (cadeira quente) que ele usava especialmente no trabalho com os sonhos de seus clientes.

Agradou-me o nome *cadeira quente* e, de fato, eu procurava naquela época uma técnica que propiciasse um modo eficiente e teatral para fazer o encerramento dos grupos de *Soma*. Anteriormente, eu fazia os fechamentos do trabalho, depois de superada terapeuticamente a fase de crise do grupo, fazendo longos discursos sobre a terapia de cada um e sobre o processo terapêutico do grupo.

Eu sentia esse tipo de fechamento muito tedioso, difícil e de efeito terapêutico insuficiente. Ele incomodava-me, sobretudo, porque era um processo que, embora ativo dentro de mim, atingia os outros de modo passivo, apenas pela escuta. Isso me parecia muito pouco eficiente e, em verdade, muito pouco somático também. Então, esquecendo o que Fritz fazia em seu *hot seat*, inventei a minha *cadeira quente*. Ela assemelha-se à dele apenas pelo fato de o terapeuta ficar sentado ao lado da pessoa que vai ser trabalhada, ambos diante dos demais membros do grupo.

A *cadeira quente* de *Soma* tem *quatro etapas*, sendo a *primeira* de características teatrais, que eu chamo de *indução*. Nessa fase, o terapeuta fica sentado ao lado de um

⁶ *Gestalterapia Explicada* — Frederick Perls — Summus Editorial.

participante do grupo que mantém seus olhos fechados. Então, o terapeuta o *induz* a vivências somáticas as mais variadas, guiado pelo seu conhecimento sobre os aspectos principais do problema central dessa pessoa. O restante do grupo fica sentado no chão, muito próximos uns dos outros e do companheiro em *cadeira quente*. Vou descrever em detalhe o funcionamento de cada uma das etapas da *cadeira quente*, explicando o motivo de suas características técnicas e de seus respectivos objetivos terapêuticos.

Antes disso, acredito ser necessário esclarecer como é que se decide, em *Soma*, qual a pessoa do grupo que fará cada vez a *cadeira quente*. Durante a sessão, de três horas, só haverá a realização de uma *cadeira quente*. Partindo do princípio de que não aceitamos, em nenhuma hipótese, o poder da maioria sobre a minoria e nem achamos que pessoa alguma tenha o direito de se impor às outras por sua vontade autoritária, justificada ou não, decidi que a escolha do participante a ser trabalhado em cada sessão possa ser feita por opções individuais e por consenso entre os candidatos eventuais sem nenhuma interferência do terapeuta e dos demais membros do grupo. Eles vão para outro local, onde apresentam uns aos outros os motivos pessoais de seu desejo de trabalhar em *cadeira quente* naquele dia.

Enquanto isso, o terapeuta e o grupo conversam sobre questões da vida do grupo, porém nada devem falar sobre o processo terapêutico no que diz respeito à problemática de seus membros. Os candidatos devem chegar o mais rápido possível a uma decisão. Eles sabem que, não existindo autoritarismo, é impossível chegar-se a um impasse. Essa é uma situação que provoca “bandeiras” interessantes de aspectos neuróticos das pessoas que não foram devidamente superados pela crise durante a terapia. Nada disso escapa ao grupo, e é trabalhado terapêutica e politicamente nas *cadeiras quentes* dessas pessoas.

Caso os candidatos, por motivos neuróticos não resolvidos, não cheguem a um consenso, reduzindo demasiadamente o tempo útil da sessão, o terapeuta a suspende, após uma breve discussão sobre os saldos autoritários que produziram tal prejuízo ao grupo. Para que as “bandeiras” nesses casos possam ser mais bem aprofundadas e estudadas sem prejuízo para a realização das *cadeiras quentes*, decidi recentemente que a escolha de quem fará a *cadeira* em cada sessão fosse tomada em *grupão* alguns dias antes da sessão em que se realizarão *cadeiras quentes*. Essas reuniões de *grupão* teriam também a finalidade de completar (sem terapeuta), o trabalho da *cadeira quente* anterior, caso isso seja necessário.

1.ª fase. INDUÇÃO

Quando se iniciam as *cadeiras quentes*, o terapeuta já possui dentro de si uma espécie de síntese sobre as características principais da problemática neurótica de cada um dos membros do grupo. E a partir dessa síntese produzida pela memória do terapeuta, e ele liberando sua criatividade cênica, que vai dar início à *indução* daquela *cadeira quente*.

São poucas as regras necessárias para o trabalho de *indução*, mas devem ser rigorosamente obedecidas pelos membros do grupo que necessitam estar suficientemente instruídos a respeito das mesmas.

Uma vez sentado diante e bem perto da pessoa que faz *cadeira quente*, os participantes não devem mais mudar de lugar, permanecendo imóveis, em silêncio e devidamente atentos ao desenvolvimento do trabalho. Além disso, não se deve fumar. O terapeuta pede ao candidato que feche os olhos. Se qualquer pessoa do grupo não puder obedecer a estas normas, o terapeuta deve interromper o trabalho, pedir ao candidato que abra os olhos e aguarde o recomeço do trabalho, que ocorrerá no momento de plena colaboração de todo o grupo. Então ele fecha de novo seus olhos.

Como o terapeuta irá encenar situações nas quais o “cadeirado” deverá responder cenicamente também às *induções*, as demais pessoas precisam estar atentas e disponíveis para entrarem no jogo, individual ou coletivamente, segundo instruções que o terapeuta lhes dará em forma de mímica ou, se necessário, falando baixo para o assistente ou para um dos participantes que se encarregará de passá-las para os outros.

Explicando os significados e as formas cênicas em que podem se desenvolver as induções, fica mais fácil compreender como elas funcionam. Usando técnicas de criação espontânea surgidas no instante da indução, o terapeuta procura fazer o soma do “cadeirado” responder a estímulos e desafios inesperados e difíceis para ele. O que se pede para ele viver corporalmente está diretamente ligado ao bloqueio que impede a expressão somática de sua espontaneidade e de sua originalidade. Pode-se pedir para a pessoa realizar ou representar corporalmente (nunca visando à mímica como expressão corporal) coisas e atitudes que significam *gestalts* abertas ou não totalmente fechadas em seu cotidiano. Como essas experiências são inesperadas e as tentativas de sua realização são muito sensibilizantes, o participante fica somaticamente induzido para trabalhar e participar melhor de sua *cadeira quente*.

Não creio ser útil exemplificar toda a condução da indução da *cadeira quente* de um participante imaginário, uma vez que a problemática do mesmo não foi conhecida e convvida com o leitor. Isso em nada poderia esclarecê-lo sobre a nossa metodologia e

técnicas. Darei, entretanto, alguns exemplos de indução que servem de ponto de partida para se conseguir o fio criativo e adequado da indução para muitos participantes. Porém, após esses pontos de partida inespecíficos, o terapeuta terá, em cada caso, de encontrar o caminho específico para fechar a indução.

Se, por exemplo, o participante diz uma frase que sentimos ter algo a ver com sua problemática central, mas ele a pronuncia de um modo descuidado, indiferente ou sem aparente conteúdo específico, podemos pedir-lhe que a repita, sentindo e aprofundando para si mesmo o seu conteúdo. Em seguida, depois de fazê-lo repetir a frase de diferentes maneiras, sugerimos que a pronuncie cada vez mais alto. Há um momento, durante os gritos, no qual ocorre freqüentemente uma quebra emocional. Nesse momento, estando bem caracterizado o desequilíbrio emocional ocorrido pela sensibilização do participante, suspende-se a indução, pedindo que ele abra os olhos.

Existem casos em que a pessoa necessita tomar consciência de como fala sem dizer nada de profundo e verdadeiro. Então pede-se-lhe que responda a uma pergunta pertinente a qualquer coisa importante no seu relacionamento com o grupo. Ela fala durante algum tempo com aquele seu modo vazio habitual. Então o seu discurso é interrompido com o pedido para que abra os olhos. Não há ninguém na sala, a não ser o terapeuta que, minutos antes, pediu aos outros que saíssem dali em silêncio. O choque emocional produzido pela ausência dos outros a sensibiliza e a faz tomar consciência da sua conduta.

São infinitas as possibilidades de realizar somática e cenicamente uma indução, dependendo da percepção que se tenha da possibilidade, digamos assim, *dramatúrgica* do terapeuta para transformar bloqueios psicológicos em situações cênicas dramatizáveis. E como é ele quem contracena com o “cadeirado”, deve ser treinado para conseguir ser um ator convincente. É freqüente o terapeuta representar o papel do irritado”, do cínico, do “agressivo”, do “mentiroso” etc. Os companheiros que são chamados a participar da *cena de indução* serão sempre mais úteis terapeuticamente ao “cadeirado” caso consigam elaborar com o terapeuta ou criar, por conta própria, atuações originais, fortes e pertinentes ao problema central do companheiro. Impressiona-me muito o quanto isso é freqüente.

Uma moça é chamada pelo terapeuta para aproximar-se de um rapaz que faz a *cadeira* naquela noite. Ele é inseguro, tímido e medroso, mas o terapeuta sabe que sente muita atração física por ela. Ele pede que ela represente que o despreza. Surge a cena induzida pelo terapeuta, na qual ele quase obriga o rapaz a revelar seus sentimentos e desejo por ela. Então, estimulada pelo terapeuta, que age assim como uma espécie de regente,

atuando apenas corporalmente, sem usar uma só palavra, a moça começa a revelar, com palavras carregadas de emoção, o que sente pelo outro: desagrado, implicância, desprezo, nojo, repugnância e, por fim, diz suspeitar de sua virilidade. Tudo isso, porém, é dito de modo dramático, convincente. São estas as duas reações possíveis e opostas, ambas muito úteis, dependendo da real problemática do participante: ou ele não reage e se humilha, calado, ou sua resposta será agressiva, negando sentir desejo por ela ou agredindo-a do mesmo modo como foi agredido.

Há um tipo de problema freqüente, no qual a pessoa diz conhecer todos os seus problemas, mas não sabe o que fazer com eles. Insiste nas expressões “não sei o que fazer”, “não sou capaz”, “não tenho forças para lutar”. Através de vários caminhos de indução, o terapeuta consegue fazê-la levantar-se e ser cercada corporalmente (sem usar as mãos) por todos os componentes do grupo. Ele comanda uma compressão corporal progressiva e, quando perceber que ela compromete a respiração do “cadeirado”, solicita dele uma atitude reativa. Se ela não vem, passa a agredi-lo verbalmente com violência. Em seguida, os participantes passam a fazer o mesmo, usando apenas uma palavra, como “covarde”, por exemplo. O terapeuta interrompe a indução, satisfeito com o resultado, tanto se percebe que o “cadeirado” prefere realmente morrer asfíxiado do que reagir ou quando, de repente, ele explode em gritos e tenta livrar-se da pressão dos outros também com violência. Por fim, um exemplo de comportamento mais sutil, mas de efeito poderoso na indução à *cadeira quente* de pessoas com caráter paranóide, que, durante a terapia, sempre mentem, representando falsos papéis e nunca dizendo algo realmente sincero. O terapeuta a induz a falar de si mesma, de um jeito que a empolgue, mas interferindo freqüentemente, de modo a levá-la a um verdadeiro *show* de si mesma. Em dado momento, todos começam a aplaudi-la intensamente. Então o terapeuta pede para que o “cadeirado” abra os olhos. Os aplausos continuam por algum tempo, e só devem ser interrompidos quando ele manifestar real desagrado.

Seja qual for o laboratório cênico proposto pelo terapeuta, a indução deve terminar com o “cadeirado” somaticamente vivendo suas questões de vida de modo emocionalmente forte. Por outro lado, os participantes do grupo também ficam mexidos emocionalmente, na medida em que seus problemas se assemelham àqueles que foram expostos. Essa contaminação emocional depende, também, do nível e intensidade da relação afetiva com o companheiro que acabou de ser induzido. A admiração que o trabalho cênico do terapeuta possa provocar atua de modo positivo na entrega e na participação do grupo nesse tipo de trabalho.

2.^a fase. AFIRMAÇÕES

A passagem da fase da *indução* para a de *afirmações* não permite interrupção, de modo que, aproveitando o aquecimento emocional obtido e mais a focalização da problemática do companheiro percebida também vivencialmente, ainda sem ninguém sair do lugar e, sem fumar, o terapeuta pede às pessoas lembrarem de tudo o que gravaram e que sentem sobre o comportamento e a vida do “cadeirado”. E, em seguida, afirmem todas as coisas para ele, usando o máximo de sinceridade. Deve ser como se não existisse mais ninguém ali na sala, além do companheiro que faz sua *cadeira*. Por isso, nunca se diz “ele”, mas exclusiva-mente “você”. O “cadeirado” não pode falar nem comentar ou contestar afirmações das quais discorde. Na fase seguinte, ele terá toda a possibilidade e o tempo que necessitar para isso. O jogo em questão nesta fase da *cadeira quente*, é o mesmo das *leituras dos exercícios*, ou seja, procura-se apenas ser sincero sobre o comportamento do outro, mas isso não quer dizer absolutamente que se esteja dizendo qualquer verdade. O “cadeirado” ouvirá tudo com atenção, e só ele mesmo poderá fazer qualquer uso terapêutico dessas afirmações. Em verdade, as afirmações possuem apenas a boa intenção, o desejo de colaboração, coisas que, em si mesmas, são terapêuticas também para quem as afirma. Além disso, o que se diz podem ser coisas duras de ouvir, mas quem fala o faz de forma respeitosa e cúmplice, inclusive porque ele também terá sua vez de “cadeirado” e deseja, certamente, ser tratado da mesma forma.

Impressionou-me muito sempre constatar a quantidade de coisas que as pessoas, em geral, observam e guardam dos outros, durante todo o processo de vida e de trabalho durante a *Soma*. E o que guardam são, quase sempre, coisas pertinentes, agudas, precisas e de grande utilidade para o “cadeirado”. Através do processo de associação livre em grupo, as observações e os comentários vão surgindo uns atrás dos outros.

O terapeuta estará muito atento para guardar tudo o *que* foi dito e *como* foi dito. O *que foi dito* tem muito a ver também com a problemática de quem falou e o *como foi dito* revela o grau de emocionalidade que essa constatação provoca em quem fala. O terapeuta deve colocar-se, nessa fase, em posição idêntica à dos participantes do grupo, ficando sentado no chão junto dos outros e dizendo com sinceridade suas observações e fazendo seus comentários de modo a refletirem mais sua pessoa como companheiro de trabalho do “cadeirado” do que como terapeuta. Ele também procura manter um clima saudável e respeitoso. Entretanto adverte as pessoas quando ultrapassam limites na agressividade ou

quando, ao contrário, despem suas falas, completamente, da agressividade crítica necessária a esse trabalho. Além disso, deve estimular o “cadeirado” a pedir que sejam repetidas certas afirmações, quando não foram corretamente entendidas por ele.

É importante também que o terapeuta interrompa o trabalho se perceber alguma “bandeira” *grupal* em relação ao “cadeirado” ou vice-versa, levando o grupo a conscientizar também esses fenômenos coletivos, geralmente resultantes de conflitos de poder não explicitados. Por exemplo, quando todas as pessoas falam muito baixo e de modo cuidadoso e temeroso. Ou o inverso, de modo agressivo, cruel. É interessante chamar a atenção do grupo para a postura corporal, pela expressão facial e pela comunicação gestual do “cadeirado” que, embora não use a expressão verbal, está “falando”, “comentando” as questões e observações, quando é importante que o “cadeirado” não se expresse de modo explícito nessa fase do trabalho. Outra coisa interessante para se comentar é quando o grupo não quer mais parar de falar, demonstrando ter muito a contribuir para o companheiro. Ou, o contrário, parando logo de falar, o que significa desinteresse.

Percebe-se nitidamente quando essa fase termina, pelo rarear das afirmações e por repetições de comentários já feitos. Então, o terapeuta propõe a passagem para a fase seguinte.

3.^a fase. PERGUNTAS

Ao ter início esta fase, os participantes são liberados para movimentos (mudar de lugar, ir ao banheiro) e para o cigarro. O “cadeirado” também pode fumar. Essas coisas são evitadas até este ponto do trabalho, para se conseguir grande concentração, atenção e envolvimento de todos na observação do comportamento de todos, não apenas do “cadeirado”.

O cigarro tem grande poder de descarga da ansiedade e no alívio à angústia ou qualquer outro estado emocional que a indução busca provocar. Embora haja mudanças nas posturas das pessoas, não deve ocorrer interrupção ou intervalo nesse momento. O terapeuta fala sobre isso e pede para as pessoas não saírem ao mesmo tempo (para ir ao banheiro, para beber água etc.) De qualquer modo, a partir deste instante, o trabalho muda de tom e todos ficam mais relaxados.

Geralmente, as primeiras perguntas começam na busca de satisfação de curiosidades não satisfeitas até então, sobre a vida oal do “cadeirado” e na tentativa de entender a razão

(se conhecida por ele) de certos comportamentos ocorridos durante o trabalho de *Soma*. Há, ainda, busca de satisfação de curiosidade em sentido contrário, ou seja, o que o “cadeirado” sente ou pensa de quem faz a pergunta. Já podia ter sido dito na fase de *afirmação*, mas cabe aqui, também, que só se pode afirmar ou perguntar sobre coisas íntimas relativas à vida da pessoa em questão e que pertencem a momentos da relação dos dois não vividas em sessões ou em *grupões*, desde que seja com consentimento expresso do “cadeirado”. Fora essas exceções, que podem não ser autorizadas, deve-se perguntar sobre tudo. O “cadeirado”, porém, tem o direito de querer responder ou não. Esse direito pode corresponder a um desejo de não permitir, mesmo em terapia, excessiva invasão de sua privacidade, pois podem ocorrer invasões sem qualquer utilidade terapêutica. Essa preocupação excessiva com a privacidade também pode, dependendo de cada um, significar sugestivas “bandeiras”.

O terapeuta deve possuir suficiente conhecimento sobre a ideologia comportamental e sobre o estado atual da personalidade dos participantes do grupo, para poder realizar a distinção entre problemas psicológicos de opções ideológicas. É importante também que os participantes, nessa fase, não fiquem exclusivamente limitados às perguntas, pois, estimulados por respostas dadas a algumas questões levantadas, às vezes sentem necessidade de fazer afirmações que, anteriormente, não podiam ser feitas. O terapeuta terá de evitar, de imediato, qualquer tipo de discussão entre os participantes e destes como “cadeirado”. As questões levantadas e as respostas dadas são para serem conscientizadas e não debatidas, o que não impediria, por exemplo, um participante que fez a pergunta, depois de ouvi-la, de dizer que não acreditou ou não se satisfêz com a resposta. Só que não deve pedir que o outro responda de novo. O mais importante é verificar, de outra maneira, com quem está a “bandeira”, se em quem perguntou ou em quem respondeu. Em geral, o grupo consegue fazer isso com facilidade.

4.^a fase. FECHAMENTO

O terapeuta deve ficar de frente para o “cadeirado” e falará diretamente para ele, a não ser quando o assunto disser respeito também ao grupo. Ele deve estar consciente da importância desse momento não só para o “cadeirado” em especial, como para todos os participantes. O que o terapeuta disser será o encerramento formal da terapia somática daquele participante. Seu trabalho fundamental será conseguir reunir, de forma sintética, porém clara, tudo o que observou e sentiu durante toda a terapia em relação a esse

participante. E isso desde os principais e mais relevantes incidentes da *indução*. Depois trata das coisas mais significativas e úteis, para ele, do que foi afirmado, perguntado e respondido nas duas fases anteriores daquela *cadeira quente*. Essa organização resumida do material da *cadeira quente* e da terapia toda deve conter sua visão pessoal diluída na visão de todos os companheiros do grupo.

Talvez esse seja um dos aspectos mais poderosos da *cadeira quente*. Se uma pessoa me julga autoritário, pode tratar-se de uma distorção de observação, de uma noção diferente da minha sobre o que é de fato autoritarismo, de uma projeção pura e simples de autoritarismo daquela pessoa sobre mim. Mas, de um jeito ou de outro, vinte pessoas completamente diferentes entre si, com relacionamentos afetivos comigo também diversos, sendo todas amigas e confiáveis, ao afirmarem, sem exceção, que sou autoritário, não posso deixar de convencer-me disso, bem como de tentar descobrir *por que e como* me iludo a esse respeito.

Essa síntese corresponde ao inventário do trabalho do grupo e que passa a ficar disponível para o “cadeirado” completar sua terapia. O tom que o terapeuta fala deve ser o de uma autoridade científica que não faz qualquer julgamento. Ele apenas produz um relatório competente, lógico, convincente. Em seguida, muda de tom e começa a abordar os aspectos políticos desse tipo de comportamento neurótico. Naturalmente seu tom torna-se mais agressivo e as afirmações mais radicais. Nesse momento, ele confronta o comportamento neurótico de origem burguesa da pessoa em questão com a visão crítica do socialismo libertário, da ideologia e prática de vida proposta pela *Soma*. Eu costumo fechar o trabalho de um jeito extremamente pessoal, permitindo-me extravasamento emocional, afetivo, e sou sempre muito radical, sobretudo combatendo com rigor a omissão, a indiferença e a passividade no comportamento neurótico. Devo, porém, estar muito seguro de que meus comentários pessoais estejam perfeitamente adequados ao que proponho ao “cadeirado” como finalização de sua terapia psicológica, através de uma nova opção política libertária, marginal, criativa e amorosa. Considero este o momento mais belo da *Soma*. Algumas vezes, termino meu trabalho em estado emocional tão violento que tenho certeza de ter dividido com esse companheiro o poder terapêutico e político da *Soma*, por meio da *cadeira quente*. Isso acontece, amiúde, quando a problemática psicológica e a história do “cadeirado” tem algo a ver com as minhas.

Mas isso, mesmo que aconteça, em intensidades variáveis, certamente na maioria dos fechamentos das *cadeiras quentes* que o terapeuta pratica, chegará seu dia de “cadeirado” em cada grupo, geralmente na última sessão. Quem dirige a sua *cadeira quente* é um

assistente do grupo e que aproveita a oportunidade para colocar em foco as recaídas neuróticas do terapeuta resultantes das suas lutas contra a neurose ou ocorridas em sua vida de homem comum durante a realização do trabalho daquele grupo. Apenas não se faz *indução* na *cadeira quente* do assistente e do terapeuta, porque, sendo conhecedores da técnica, não conseguem entregar-se a ela de modo útil e eficiente. Ele, porém, estará sempre fortemente induzido, pelo simples fato de se expor e se oferecer aos participantes como pessoa comum, carente como eles, de terapia somática. O assistente faz o fechamento e freqüentemente como apoio indireto (fora das sessões daquele grupo) do somaterapeuta que faz a supervisão do trabalho e cuida também da vida emocional e psicológica do terapeuta.

GRUPÕES E TERAPIA MARROM

Ao contrário da Psicanálise e da maioria das técnicas terapêuticas dela afins ou derivadas, a *Soma* é favorável ao *acting out* (atuar fora da cena terapêutica) e disso se utiliza como reforço e desmistificação terapêutica. Essas técnicas reservam a atuação e relação terapêuticas apenas durante o tempo das sessões e no espaço do consultório. Este deve ter decoração simples e formal, e o terapeuta deve apresentar-se de modo discreto, atuando o mínimo possível e evitando ao máximo expor-se como pessoa. Ainda hoje esta atitude é recomendada, embora cliente e terapeuta possam, atualmente, ficar face a face, mas sentados e a distância. Mesmo quando o trabalho é feito em grupo, não importa como estejam sentadas as pessoas, o que caracteriza essas técnicas é a imobilidade, o distanciamento e a ausência de qualquer tipo de toque corporal, além do verbal e do visual.

Outra razão importante para recusa ao *acting out*, certamente, decorre do tipo de conversação íntima num só sentido (do cliente para o terapeuta), além de interpretada pelo terapeuta (agora apenas do terapeuta para o clientê). Tudo isso junto caracteriza a relação entre as pessoas como algo acontecendo em local próprio e exclusivo, os assuntos decorrendo numa busca permanente das causas para explicar os efeitos neuróticos produzidos na vida das pessoas, estando essa convivência limitada, conduzida e interpretada por uma pessoa que não participa igualmente dessa convivência,

permanecendo sempre cuidadosamente à margem, mas de cujos poderes o cliente depende e confia.

Esse tipo de terapeuta acaba exercendo, assim, atuação mítica e muito atrativa, graças a uma afetividade idealizada e manipulada pelo terapeuta (transferência e contratransferência).

Essa prática terapêutica, desenvolvida a partir da Psicanálise, obedece a razões metodológicas longamente experimentadas a partir de Freud, provando sua utilidade no processo psicanalítico. A principal utilidade está na necessidade de que a personalidade do terapeuta não exerça impressão e emoção específicas sobre o cliente durante um longo período da análise, para que ele possa servir, assim como uma tela em branco, sobre a qual o cliente possa projetar as figuras importantes de sua vida, como pai, mãe, esposos. O cenário, o clima, as figuras, os conflitos, a dor e o prazer, na sessão de origem psicanalítica, pertencem ao mundo de fantasia, memórias e sonhos do cliente. Sendo assim, pouco importa como as coisas estão acontecendo fora dele. Toda essa metodologia, assim concebida, reflete o fato indiscutível de que sem a presença do terapeuta, sem a sua ação e sem o seu controle, não estará havendo terapia, e sim algo que desorganiza e prejudica a terapia. Por isso qual-quer *acting out* deve ser impedido e condenado.

Faço essas citações sobre o funcionamento das terapias tradicionais (aliás, é assim que o leigo imagina serem as sessões de terapia em geral), para servirem de contraponto ao jeito como funciona a *Soma*. O nosso trabalho deriva de uma teoria específica e de objetivos políticos, bem diversos dos da Psicanálise. Vamos começar a explicar isso por dois dados fundamentais: a *Soma* só pode ser praticada em grupo, e trata-se de uma terapia corporal que se utiliza das expressões não-verbais (corporal, gestual, facial, toques corporais etc.) como instrumentos terapêuticos. Assim, sua cena terapêutica e sua forma de ação e de relacionamento corporal produzem espontaneamente um tipo de *acting in* praticamente oposto ao da Psicanálise. Em razão disso, é de se supor que o nosso *acting* não pudesse ficar restrito ao *in* dos consultórios. Na *Soma*, como partimos do princípio de que a neurose se produz de fora para dentro, do social para o pessoal, o estudo, a prática e as experiências no *out* passam a ser fundamentais e indispensáveis para a produção terapêutica.

O terapeuta de *Soma* não tem a importância, na ação terapêutica propriamente dita, como o terapeuta em outras técnicas. Assim, a sua presença nos encontros e relacionamentos que os participantes dos grupos passam a ter durante a terapia fora do local das sessões torna-se indispensável, porque necessária e útil. O somaterapeuta tem

de ser conhecido como pessoa, assim como os participantes dos grupos, e nada melhor para isso que um *acting out* em bar, festas e viagens. Por outro lado, é necessário também na *Soma* que o terapeuta esteja periodicamente ausente do processo de *acting in* no relacionamento terapêutico, para ser evitada qualquer forma de dependência em relação à sua pessoa e à sua função. Nesses momentos, além disso, os participantes do grupo podem aprender a resolver questões de suas vidas sem ocupá-lo desnecessariamente e, se preciso, poderem exercer crítica construtiva a seu trabalho, a sua pessoa e à *Soma*, sem possíveis constrangimentos devido a sua presença. Por último, acontece que sem a presença do terapeuta, os participantes de *Soma*, em seus *grupões*, aprendem por si mesmos a transformar o relacionamento terapêutico em relacionamento cotidiano e, em consequência, o relacionamento cotidiano em terapêutico.

Nos grupões de *Soma*, os participantes tratam inicialmente da organização e administração do seu grupo (horários, locais, pagamentos), bem como de problemas pessoais agudos, atuais, e buscam apoio uns nos outros para o enfrentamento dos mesmos. Depois de um certo tempo, começam a tratar criticamente o comportamento dos companheiros nas sessões, inclusive o do terapeuta. Se a dinâmica de grupo alcançada por eles é suficiente, os problemas são resolvidos já de modo libertário, o que, logicamente, evidencia progresso terapêutico.

Ocorrem nos grupões, inclusive, as secessões e os abandonos da terapia. Por fim, o *grupão* ocupa-se fundamentalmente de projetos de vida e de produção comum de parte ou de todo o grupo. Têm sido tentados trabalhos de cinema, teatro, vídeo, de jornalismo, de edições, de creches infantis, de bares e de restaurantes, bem como a criação de comunidades urbanas e agrícolas. Mesmo quando os grupos não chegam a projetos desse tipo, organizam grupos de estudo ou seminários de livros científicos ou políticos, de filmes em vídeo e de atendimento antipsiquiátrico orientados pelos terapeutas. Enfim, partem, por conta própria e assessorados apenas tecnicamente, para experimentação e intervenção no meio social em que vivem, através de práticas libertárias que sua terapia lhes vai inspirando. Dessas experiências, muitas que continuam depois de terminado o grupo, passaram a ser sua nova forma de viver e produzir, graças à terapia. A experiência ensinou e hoje não se experimenta nos *grupões* nenhum tipo dos trabalhos técnicos de *Soma*, como os *exercícios* e as *cadeiras quentes*.

Além disso, dentro do que chamamos em *Soma* de *Grupões*, foi surgindo espontaneamente, à medida que o processo amadurecia, um outro tipo de relacionamento designado *marrom* pelos próprios participantes dos grupos. A palavra *marrom* veio de

imprensa marrom, pois faz-se nesses encontros uma espécie de *terapia marrom*, o que quer dizer *antiterapia*, algo que se viva espontaneamente em grupo e sem nenhuma preocupação terapêutica, como, por exemplo, ir a bares, restaurantes, às casas uns dos outros, a festas, realização de viagens em grupo etc. Nesses encontros lúdicos, as pessoas se conhecem melhor, porque fazem parte das formas de lazer comuns da vida cotidiana. Geralmente surgem, nessas *marrons*, as amizades, os namoros, os casos, os inimigos, as fofocas, as brigas, as pazes, enfim, todas as coisas que tornam a convivência e a natureza do grupo mais real, menos experimental.

O terapeuta, se gosta desse tipo de convivência, deve participar das *marrons* o mais que lhe for possível. Isso para o seu próprio bem, e para beneficiar a sua saúde. E nas *marrons* que se pode perceber nos outros, sem que esteja em atitude e atenção terapêutica, coisas que vão ser certamente as mais úteis para o diagnóstico e para a ação terapêutica em seus grupos. Porém, mais importante ainda que isso, consiste no seu contrário: a *marrom* é o momento mais útil para os participantes dos grupos conhecerem melhor humanamente o terapeuta e poderem, assim, conviver com ele de modo livre e descontraído, como uma pessoa qualquer. Os riscos que essa convivência pode trazer são perfeitamente evitáveis ou facilmente corrigíveis, além de, em verdade, produzirem bem menos malefícios do que benefícios. Considero as *marrons* e os *grupões* práticas essenciais em *Soma*. Através deles, podemos avaliar o progresso terapêutico, assim como uma espécie de termômetro. O que mais me agrada nos *grupões* e nas *marrons* da *Soma* é eles serem atos livres, sem controle externo além da própria consciência grupal que vai-se tornando sempre mais libertária. E isso tanto no sentido do prazer pessoal quando no da responsabilidade social.

ORGANIZAÇÃO E ÉTICA DA SOMA

Como uma planta produtiva qualquer, na qual participam companheiros anarquistas que trabalham em autogestão, a *Soma* não passa de um coletivo libertário que vive de forma independente em cada estado. Ela só se federaliza três a quatro vezes por ano em reunião às quais os somaterapeutas de todo o Brasil apresentam-se para troca de informações científicas e técnicas, para debate e apreciação de trabalhos previamente encomendados sobre problemas científicos e políticos ligados à *Soma*.

A minha liderança sempre foi real e necessária, enquanto não terminei de comunicar todos os conhecimentos de que dispunha, acumulados durante toda a minha vida de pesquisas relativas à *Soma*. Liderança, pois, do tipo pedagógico, já esgotada há bastante tempo, com a formação da equipe de somaterapeutas de que dispomos hoje.

Depois que foram formados os primeiros somaterapeutas, procuramos trabalhar, em cada cidade, da seguinte maneira: se possível, dois terapeutas em cada grupo, sendo que um pode estar em formação, na posição de assistente; o terapeuta desenvolve duas atividades simultaneamente, a de terapeuta e de formador; cada terapeuta terá sempre um supervisor.

Essa organização procura resolver o problema de desenvolvimento (em relação ao futuro da *Soma*) e de segurança (em relação à neurotização do terapeuta). Enquanto formador de novos somaterapeutas, ele não detém o poder do conhecimento científico, e graças à supervisão terapêutica permanente, a qualidade de seu trabalho estará sempre aprimorada, ele se livrará das recaídas neuróticas que o próprio trabalho Àterapêutico produz, bem como pode corrigir a tempo o efeito neurotizante em sua vida social como pessoa e como cidadão.

A *Soma* busca, em cada cidade, criar um *Centro de Estudos de Soma*, onde se realizariam as *Maratonas de Divulgação*, supervisões, cursos, seminários, grupos de estudo e, sobretudo, seria o local em que se realizariam fls sessões terapêuticas.

O ideal também seria a criação de comunidades em que viveriam juntos alguns somaterapeutas ou ex-participantes de grupos que terminaram sua terapia, com a finalidade de se realizar pesquisas sobre as possibilidades de vida e produção autogestivas com base no anarquismo somático. Algumas experiências desse tipo vêm sendo realizadas em Salvador e no Recife.

Na organização do trabalho de *Soma*, alguns aspectos éticos foram adotados por consenso, pois são derivados da prática do nosso trabalho há cerca de quinze anos. O primeiro é não aceitarmos, num mesmo grupo, pessoas com relacionamento afetivo anterior ao início do grupo, com casais (namorados e casados), bem como pais e filhos. Todas as vezes em que isso foi consentido, sempre por insistência dos participantes, pelo menos um membro do casal ou da relação familiar saiu prejudicado, não conseguindo realizar a terapia. A *Soma* é um trabalho para o desenvolvimento e crescimento pessoal, devendo as questões de relacionamento afetivos e sexuais ser resolvidas em consequência desse crescimento e desse desenvolvimento em cada pessoa, porém fora da terapia e sem

a interferência de ninguém, inclusive de terapeutas, sem a interferência de técnica alguma, inclusive a da *Soma*.

À experiência mostrou também ser muito difícil para o terapeuta realizar trabalho de *Soma* em pessoas com as quais mantém relações afetiva e sexual, bem como familiar. Geralmente a qualidade e eficiência de seu trabalho decai em relação aos outros participantes do grupo, bem como a interferência terapêutica no relacionamento amoroso o empobrece ou o desvirtua. Quando o afeto não pode ser evitado (e nem deve, se é belo e real), alguns somaterapeutas oferecem ao grupo um substituto e suspendem o trabalho terapêutico para poder conservar seu amor. Em outros casos, quando há mais grupos na cidade, o participante muda de grupo ou suspende por um tempo a sua terapia, se não pode, por qualquer razão, prosseguir-la em outro grupo.

Estamos convencidos, estudando todos os casos em que a relação foi mantida, que a dificuldade está no seguinte: durante a terapia, o participante do grupo ainda vive sob o comando de sua formação burguesa e capitalista, vivendo ainda sentimentos de posse e exclusividade, ciúme apropriativo, machismo etc., que entram em choque com os princípios somáticos de vida anarquista que o terapeuta adotou e deseja conservar. Em outros casos, o próprio terapeuta, devido a esse tipo de relação, sofre recaída neurótica e o ciúme, por exemplo, ou o próprio amor apaixonado lhe tiram a possibilidade de realizar um bom trabalho terapêutico com o objeto amoroso na condição de participante do grupo.

Pessoalmente, nunca deixei de amar os participantes do grupo pelos quais me apaixonei, porém decidi, algumas vezes, abandonar o grupo, fazendo-me substituir por outro somaterapeuta quando percebi qualquer redução na qualidade do meu trabalho e do meu amor, nesses casos.

Outro aspecto que não é aparentemente ético, mas que observo com rigor na *Soma*, trata-se do seu custo financeiro para o participante. Sempre procurei cobrar bem abaixo do que a maioria das terapias existentes no Brasil. E faço isso não por motivos paternalistas, mas sim oportunistas, pois não estamos interessados em participantes que possam pagar mais do que cobramos. Estou querendo dizer que os participantes que desejamos na *Soma* são pessoas de pequeno poder aquisitivo e, na maioria, jovens, entre 17 e 30 anos. Além disso, fornecemos duas bolsas integrais por grupo, a ser distribuídas pelo próprio grupo aos participantes mais necessitados. Essa atitude nos obriga, a nós, somaterapeutas, a trabalhar também em outra profissão para complementação de nossas necessidades financeiras. Já fui médico, dramaturgo e jornalista. Hoje complemento minha renda com os direitos autorais dos meus livros.

Para terminar, acho importante explicar por que os candidatos à formação para se tornarem somaterapeutas não necessitam estar diplomados em Psicologia ou Medicina. A principal razão é porque a *Soma* não realiza trabalho clínico, e, sim, pedagógico. Então, exige-se dos futuros somaterapeutas cultura geral, bom embasamento sociológico, opção política libertária, além de alguma vocação para as artes, mantendo, sobretudo, conservado ou resgatado o sentimento poético da existência. Nada disso, porém, lhe seria útil no exercício da *Soma*, se a pessoa não for um anarquista visceral e um revolucionário conciente e militante.

A formação de um somaterapeuta é feita em três anos: o primeiro, como participante de um grupo de *Soma*; o segundo, como assistente de outro grupo dirigido por um somaterapeuta experiente que orienta estudos teóricos do candidato; o terceiro, como *coterapeuta*, sendo treinado na cena terapêutica a praticar a *Soma*. No ano seguinte, o candidato já está em condições de dirigir seus próprios grupos, tendo terminado os estudos técnicos básicos, e mantendo, com outro somaterapeuta, terapia e supervisão permanentes.

É importante ressaltar a importância que damos, na formação de novos somaterapeutas, à sua informação e capacidade de análise críticas dos fenômenos sociais e políticos contemporâneos. Também são bastante estimulados seus dotes e tendências artísticas. A vocação anarquista do candidato pode ser avaliada através de seu comportamento na vida afetiva e produtiva cotidiana, bem como na militância nos acontecimentos políticos e sociais do País.

Desde o seu nascimento, uma centena de pessoas freqüentou nossos grupos de estudo e buscou formação. Porém umas vinte apenas chegaram ao fim da formação, e cerca de uma dúzia atua hoje como somaterapeutas formados. Em formação, neste momento, temos vinte pessoas trabalhando como assistentes ou participando de grupo de estudo, espalhadas por quase todo o Brasil.

Há um assunto ético que merece referência especial, para que se evitem mal-entendidos. Só existe um tipo de *Soma*: a que tem o seu conteúdo político explícito no Anarquismo e que se utiliza da *Capoeira* como instrumento de ação bioenergética, de adestramento e enfrentamento corporal. Afirmo isso com base em pesquisas e documentação que resultaram nesta obra, após a realização de algumas centenas de grupos que confirmaram nossas teses e popularizaram seus resultados terapêuticos.

É LUTA, É DANÇA, É CAPOEIRA

O que considero o maior problema das terapias (inclusive desta que pratico) é a dificuldade em se transformar *conscientização* em *ação consciente e conseqüente*.

Explico melhor: se consigo compreender de que forma o medo bloqueia minha necessidade de ser eu mesmo, essa compreensão nem sempre me possibilita enfrentar o meio social que condicionou esse medo em mim. Mesmo que a terapia tenha liberado meus bloqueios energéticos somáticos, juntamente com a abertura de consciência dos mecanismos pelos quais esses bloqueios se instalam, operam e podem ser rompidos — transformando-me num ser mais forte e mais livre —, o meio social repressor e opressor continua o mesmo e talvez ainda mais ameaçador e amedrontador.

Se esse meio continuasse simplesmente o mesmo, eu teria certa vantagem, pois me tornei mais forte e mais disposto, somaticamente pela terapia. Porém, a realidade que se observa na maioria dos casos é que o meio social em que nos formamos (e nos deformamos) *percebe* em nós a liberação e o aumento da força vital de resistência ao medo, sobretudo quando a terapia que se está praticando *não* é controlada pelas agências institucionais oficiais, ou pelo poder econômico que sustenta essas instituições, como são, por exemplo, as psicoterapias skinnerianas. E, percebendo isso (aliás, tais agências possuem meios especializados em detectar essas coisas), imediatamente produzem reforços violentos e sutis (estes ainda mais violentos) de repressão aos efeitos das terapias independentes, não condicionadas e controladas por essas agências.

Assim é que se observa a perda dos progressos terapêuticos na maioria dos clientes e mesmo, às vezes, o agravamento desastroso da vida emocional dessas pessoas. Desastres esses imediata e conseqüentemente atribuídos (pelas agências e por seus capatazes) à terapia independente. E o mais lamentável é que o próprio cliente e o seu terapeuta podem acabar acreditando nisso, principalmente se ambos não chegaram a completar a liberação de seu medo e enquanto não for introduzido nas terapias independentes o conceito e a prática da *luta* como o elemento que está faltando para que uma *conscientização* se transforme em *ação consciente e conseqüente*.

Mas, antes disso, e como justificativa básica e não ingênua para tal pesquisa, é indispensável reconhecer que se trata de uma *luta* antiga e cada vez mais poderosa a que sempre produziu e ainda produz nas pessoas o que se convencionou chamar de *doenças mentais*. São as mesmas forças poderosas e muito *lutadoras* que criam o *mito da liberdade* face ao perene *anseio da liberdade nos homens*. De sua antiguidade basta citar o *mito de*

Prometeu (que parece ter nascido com o próprio homem), recriado pelos poetas de todas as civilizações conhecidas. Na civilização ocidental, Ésquilo, poeta-dramaturgo da Grécia clássica (525 a 456 a.C.), nos legou a peça *Prometeu Acorrentado* (a única que se salvou de uma trilogia). Prometeu roubou o fogo (o poder da criação), até então posse exclusiva dos deuses do Olimpo, para entregá-lo aos homens, tornando-os livres; descoberta a façanha. Prometeu foi acorrentado a um penedo e seu fígado comido pelas águias, lentamente, para que não morresse logo e pudesse sofrer toda a dor e todo o medo à dor, todo o medo do medo à dor, e com isso *expiasse* seu crime e servisse de exemplo àqueles que se libertam e tentam libertar os homens dos poderes que os dominam através da criatividade e da espontaneidade.

A história de Prometeu é a história do anseio de libertação de todos os jugos, por meio da criatividade (sempre restrita aos deuses e seus representantes), bem como a história da *luta* destes poderes para restringir ou anular — pelas torturas exemplares — esse anseio no coração dos homens.

Muito semelhante ao mito de Prometeu foi a vida de Cristo. No período renascentista é que se conseguiram separar os aspectos místicos e míticos de Prometeu e de Cristo do significado puramente humano de seus exemplos: a permanente aspiração dos homens de se libertar de todas as formas de opressão e repressão arbitrárias, seja dos deuses, de Deus, e de homens que se julgam com poderes de deuses e de Deus.

Assim é que nos diferentes campos da atividade humana multiplicam-se os cristos e os prometeus. Pessoalmente gosto mais do significado simbólico de Prometeu. Ele roubou o fogo dos deuses e o entregou aos homens para se tornarem criadores e senhores de seus próprios destinos. Nesse sentido, gosto particularmente de duas falas de Prometeu na peça de Ésquilo: “... *Curei nos homens a preocupação da morte...* e “*Todas as artes os mortais devem a Prometeu.*”

Ao trazer a figura e o símbolo de Prometeu a estas considerações, eu tinha a intenção de estabelecer uma analogia entre seus significados e o papel da Psicologia e dos psicoterapeutas na sociedade contemporânea. Mas sempre na suposição de que a Psicologia serve para ajudar os homens a possuir e utilizar livremente seus potenciais criativos, espontâneos e naturais. E os psicoterapeutas, como prometeus, sabem onde está o *fogo*, lutam e ensinam seus clientes a lutar por ele e com ele criar suas artes e não mais se preocupar com a morte.

Porém, o que não inspira muito os psicoterapeutas e seus clientes é o medo dos penedos, das correntes e das águias. Enfim, eles temem os deuses e seus poderes enquanto

detentores exclusivos do fogo. Mas, quem são os deuses na sociedade contemporânea? Quem perdeu o medo do medo, *lutou* para conquistar isso e *luta* permanentemente para manter esse poder. E se esse poder torna-se opressor e repressor sobre outros homens, é mais devido ao medo do medo dentro da maioria dos homens do que à ausência do medo do medo conquistada pela minoria dos homens. Quero afirmar, com Wilhelm Reich, que a opressão e a repressão que vêm de fora só atingem as pessoas que se auto-oprimem por mecanismos anteriores e diversos da opressão e da repressão atual.

Mas, se essa minoria conseguiu vencer o medo do medo, por que a maioria não pode fazê-lo também, inclusive para se extinguir de vez a necessidade de os libertos oprimirem e reprimirem os ainda escravos do medo? Para responder a essa pergunta, precisamos abandonar toda a visão idealista e utópica que a questão geralmente suscita. Acredito que a resposta seja muito prática e imediata. A capacidade de *lutar* pela sobrevivência física é a mesma que faz o homem *lutar* por suas necessidades além da sobrevivência física, como a liberdade, por exemplo. E, enquanto não estiver morto, todo homem possui essa capacidade à sua disposição, na forma de energia pura oriunda de seu instinto biológico de sobrevivência natural e convivência ecológica com o meio ambiente. Apenas essa energia está retida — desviada em todo o *soma* (o total do ser humano) e não apenas em sua mente — nas pessoas que não conseguem libertar-se da condição escrava, em alguns ou em todos os planos da existência. Logo, a resposta está em colocar essa pessoa de posse de todo o seu *soma* e exercitá-la em práticas naturais que rompam tais bloqueios e desvios energéticos. Enfim, e em outras palavras, a resposta está em ensinar a pessoa a *lutar*, entendendo por isso uma consciência libertadora e uma simultânea prática libertária de todas as formas derivadas da energia vital.

Estou afirmando não necessitarmos, para esse fim, de nos prender a princípios racionalistas de *causa e efeito*, para não nos perdermos, como os cartesianos, nos emaranhados sem fim dos círculos viciosos *só* intelectualmente sem solução. Quero dizer simplesmente que *viver é lutar*, mais nada. E isso é tudo, porque o inverso é ainda mais verdadeiro: lutando é que se vive. Há, inclusive, o fato observável e ilógico de as pessoas *não* lutarem e *não* estarem mortas. Mas elas podem ser ressuscitadas sem nenhum milagre: reaprendendo a lutar. Para isso, no entanto, é preciso que seus mestres lutem eles também para viver, ou é preciso que *não* façam parte da minoria opressiva e repressiva (os que *lutam* contra a *luta* dos outros) assumindo apenas a posição de mestres paternalistas.

A partir de tudo isso é que comecei a procurar uma forma de *luta* que se associasse a meu método terapêutico. Logo senti que teria de ser algo já provado pela experiência e comprovado pela história, em termos de poder realmente libertário. E, também, uma experiência de vida ligada às características de meu País, de meu povo. Descobri na *Capoeira* a forma ideal de luta de que necessitava para complementar meu método terapêutico. Há dez anos tinha estudado a *Capoeira* em Salvador, num trabalho jornalístico que realizei com *mestre Pastinha*, para a revista *Realidade*. Nessa matéria⁷ encontram-se a sabedoria e os fundamentos que inspiraram e explicam minha adoção da *Capoeira* na Soma, por isso a reproduzo aqui.

“Bahia, minha Bahia,/ Bahia do Salvador,/ quem não conhece capoeira não lhe pode dar valor./ Todos podem aprender,/ general e até doutor,/ mas pra isso é necessário/ procurar um professor./ Foi feita para homem,/ menino, velho, até mulher./ Se queres aprender/ vem aqui em Salvador,/ procura mestre Pastinha/ que ele é bom professor.”

Dois homens vão lutar. Estão acorados um diante do outro, presos ao ritmo de uma estranha música. Atrás deles, um velho toca berimbau e puxa o canto que será repetido pelos outros cinco instrumentistas. Todos os seus versos terminam com a palavra **camarada**. O nome do velho é mestre Pastinha. A luta vai se travar em sua **Academia**, no bairro do Pelourinho, em Salvador, na Bahia. Um dos músicos retira o berimbau das mãos do mestre, que estende os braços à procura das cabeças dos lutadores. Ele diz um último verso: é a senha para o início da luta. Os dois homens vão lutar capoeira, e se benzem quando a mão do mestre deixa suas cabeças. Surgem os primeiros golpes. Só mestre Pastinha não os vê, mas parece pressentir. Ele está quase cego, mas sabe tudo sobre capoeira, que lutou, invencível, até os 78 anos de idade. A história de sua vida alcança quase toda a história da capoeira no Brasil. Ele a conta assim:

“Compreende melhor quem vê a luta. Ela parece uma dança, mas não é não. Capoeira é luta, e luta violenta. Pode matar, já matou. Bonita! Na beleza está contida sua violência. Os meninos estão só mostrando, os golpes passam raspando ou são contidos antes de atingir o adversário. Mas mesmo assim ela é bonita.

“Tudo o que eu penso de capoeira um dia escrevi naquele quadro que está na porta da Academia. Em cima, só estas três palavras: **Angola, capoeira, mãe**. E, embaixo, o

⁷ Publicada na revista *Realidade* em fevereiro de 1967

pensamento: **Mandinga de escravo em ânsia de liberdade; seu princípio não tem método; seu fim é inconcebível ao mais sábio capoeirista.**

“Mas tem muita história sobre o começo da capoeira que ninguém sabe se é verdadeira ou não. A do **jogo da zebra** é uma. Diz que em Angola, há muito tempo, séculos mesmo, fazia-se uma festa todo ano em homenagem às meninas que ficavam moças. Primeiro elas eram operadas pelos sacerdotes, ficando igual, assim, com as mulheres casadas. Depois enquanto o povo cantava, os homens lutavam do jeito que fazem as zebras, dando marradas e coices. Os vencedores tinham como prêmio escolher as moças mais bonitas entre as **operadas**. Pode não ser verdade, mas os capoeiristas de hoje bem gostariam que fosse, desde que suas vitórias tivessem prêmio igual...

“Bem, mas de uma coisa ninguém duvida: foram os negros trazidos escravos de Angola que ensinaram capoeira pra nós. Pode ser até que fosse bem diferente dessa luta que esses dois homens estão mostrando agora. Me contaram que tem muita coisa escrita provando isso. Acredito. Tudo muda. Mas a que a gente chama de capoeira de Angola, a que aprendi, não deixei mudar aqui na Academia. Essa tem pelo menos 78 anos. E vai passar dos 100, porque meus discípulos zelam por mim. Os olhos deles agora são os meus. Eles sabem que devem continuar. Sabem que a luta serve para defender o homem.

“Os negros usavam capoeira para defender sua liberdade. Pode ser até que o nome da luta venha justamente disso.

A dança esconde a violência dos golpes de pernas e de cabeça que, se atingissem o adversário, seriam mortais. São desferidos com o lutador agachado, de pé ou de cabeça para baixo.

“Negro fugia era para o mato. Se algum capitão-do-mato o alcançava, se era um a um, numa clareira, numa capoeira – então, ali, o negro era mais livre para se defender.

“E dizem também que esse jeito de lutar de brincadeira como ainda fazemos hoje, era a maneira do escravo se exercitar, disfarçando de bailarino na frente do feitor. Acho que é até verdade, capoeirista é mesmo muito disfarçado, ladino, malicioso. Contra a força, só isso mesmo. Está certo.

“Mas o que serve para defesa também serve para o ataque. A capoeira é tão agressiva quanto perigosa. Quem não sabe lutar é sempre apanhado desprevenido. Malandros e gente infeliz descobriram nesses golpes um jeito de assaltar os outros, vingar-se de inimigos e enfrentar a Polícia. Foi um tempo triste da capoeira. Eu conheci, eu vi. Nas bandas das docas... Luta violenta, ninguém a pode conter.

“Acho que o ritmo está mais apressado, sinto a agilidade desses dois homens e imagino cada um dos seus golpes acertando em cheio o adversário. Imagino raiva, medo, despeito, desespero, empurrando esses pés... Uma vez vi um capoeirista afugentar uma patrulha inteira. Outra coisa: um lugar escuro, uma mulher, chega um cara querendo coisa – homem querendo mulher está sempre desprevenido – então, de repente, ele recebe um golpe, só um e cai ferido, desacordado ou morto. Sim senhor, havia capoeirista malandro que se vestia de mulher para roubar os dão-joãos.

“Eu sei que tudo isso é mancha suja na história da capoeira, mas um revólver tem culpa dos crimes que pratica? E a faca? E os canhões? E as bombas? O que eu gosto de lembrar sempre é que a capoeira apareceu no Brasil como luta contra a escravidão. Nas músicas, que ficaram até hoje, se percebe isso. Uma é essa que eles estão cantando e que eu vou cantar junto: E, valha-me Deus, camarada./ E, pára de beber, camarada./ E, que vai fazer, camarada./ E, ele é mandingueiro, camarada./ E, ele é cabeceiro, camarada./ E, faca de ponta, camarada./ E, faca de matar, camarada./ E, o galo cantou, camarada./ E, có-có-ró-có, camarada./ E, a volta do mundo, camarada./ E, é o que o mundo dá, camarada.

“Entenda quem quiser, está tudo aí nesses versos o que a gente guardou daqueles tempos. Tem brincadeira também; vou fazer uma pra um desses dois lutadores. Minha voz, mesmo baixa e de longe, eles escutam: E, valha-me Deus,/ valha-me Nossa Senhora da Vitória./ Vi esse menino agora/ lá no reino da gulória./ Menino se eu quisesse, (ah, ah, ah) tinha lhe botado pra fora. Pois capoeira é luta, sim, mas é folclore e tradição bonita também. E a gente conservou ela pura, todos fazendo escola, criando academias e ganhando o respeito do povo, dos artistas, dos estudiosos e do governo. Digo a gente, lembrando os grandes capoeiristas do passado. Já estão mortos. Cada nome desses é uma história: Bigode de Seda, Américo Ciência, Bugalho, Amorzinho, Zé Bom Pé, Chico Três Pedacos, Tibirici da Folha Grossa, Doze Homens, Inimigo Sem Tripa, Zé do U, Vitorino Braço Torto. Zé do Saco, Bemó do Correio, Sete Mortes, Chico Me Dá. Só pelos apelidos dá pra saber como eram, como lutavam. E tinha duas mulheres também: Júlia Fogareira e Maria Homem.

“Toda essa gente praticava a pura capoeira de Angola colmo eu até hoje e esses meninos que estão aí. Tem grandes capoeiristas vivos que mudaram a forma de lutar, mas continuam sendo grandes mestres. Falo do mestre **Bimba** que pratica a **capoeira regional**, e de Carlos Sena que inventou a **capoeira estilizada**. Agora que não luto mais, confio em dois contra-mestres meus para a conservação da capoeira de Angola: João

Oliveira dos Santos e João Pereira dos Santos – João grande e João Pequeno. É o que tem de melhor, na Bahia...

“Estes versos eu fiz pra homenagear eles: Eu tenho dois meninos/ que se chamam João/ um é cobra mansa/ e o outro é gavião./ Um joga no ar (ah, ah, ah) e o outro enrosca pelo chão.

No bairro do Pelourinho, num casarão colonial funciona a Academia de Capoeira de Pastinha. Com 78 anos, quase cego, ele ainda é o mestre de sempre: “dirijo tudo pelos olhos e fidelidade dos meus meninos”. Mas há momentos de solidão e tristeza na vida do mestre. Coisas do passado e coisas do futuro. O berimbau, porém, será sempre o maior dos mestres, e os alunos a herança de Pastinha.

“Esses dois aprenderam com a Academia mas eu aprendi com a sorte. Quando tinha uns 10 anos – eu era franzininho – um outro menino mais taludo que eu tornou-se meu rival. Era só eu sair para a rua – ia na venda fazer compra, por exemplo – e a gente se pegava na briga. Só sei que acabava apanhando dele, sempre. Então eu ia chorar escondido, de vergonha e tristeza. Um dia, da janela da sua casa, um velho africano assistiu a uma briga da gente. Vem cá, meu filho, ele me disse, vendo que eu chorava de raiva depois de apanhar. Você não pode com ele, sabe, porque ele é maior e tem mais idade. O tempo que você perde empinando raia vem aqui no meu **cazuá** que vou lhe ensinar coisa de muita valia. Foi isso o que o velho me disse e eu fui. Então ele me ensinou a jogar capoeira, todo dia um pouco, e aprendi tudo. Ele costumava dizer: não provoque, menino, vai botando de vagarzinho ele sabedor do que você sabe. Na última vez que o menino me atacou fiz ele sabedor com um só golpe do que eu era capaz. E acabou-se meu rival, o menino ficou até meu amigo de admiração e respeito. O velho africano chamava-se Benedito, era um grande capoeirista e quando me ensinou o jogo tinha mais idade do que eu hoje.

“Aos 12 anos, em 1902, eu fui para a Escola de Aprendiz de Marinheiro. Lá ensinei a capoeira para os colegas. Todos me chamavam de 110. Saí da Marinha com 20 anos. Vida dura, difícil. Por causa das coisas de gente moça e pobre, tive algumas vezes a Polícia em cima de mim. Barulho de rua, presepada. Quando tentavam me pegar eu lembrava de mestre Benedito e me defendia. Eles sabiam que eu jogava capoeira, então queriam me desmoralizar na frente do povo. Por isso, bati alguma vez na polícia desabusado, mas por defesa da minha moral e do meu corpo.

“Naquele tempo, de 1910 a 1920, o jogo era livre. Passei a tomar conta da casa de jogo. Para manter a ordem. Mas, mesmo sendo capoeirista, eu não descuidava de um

facãozinho de doze polegadas e de dois cortes que sempre trazia comigo. Jogador profissional daquele tempo andava sempre armado. Assim, quem estava no meio deles sem arma nenhuma bancava a besta. Vi muita arruaça, algum sangue, mas não gosto de contar casos de briga minha. Bem, mas só trabalhava quando minha arte negava sustento. Além do jogo, trabalhei de engraxate, vendia gazeta, fiz garimpo, ajudei a construir o porto de Salvador. Tudo passageiro, sempre quis viver da minha arte. Minha arte é ser pintor, artista.

“Foi em 1941 que minha vida mudou. Foi na Ladeira da Pedra, fim da Liberdade, no bairro da Gingibirra. Um ex-aluno meu, de nome Aberre, bom capoeirista, já morto, me convidou para apreciar uma roda de capoeira. Na roda só tinha mestre. O mais mestre dos mestres era Amorzinho, um guarda civil. No apertar da mão me ofereceu tomar conta de uma Academia. Eu dei uma negativa, mas os mestres todos insistiram. Confirmavam que eu era o melhor para dirigir a Academia e conservar pelo tempo a capoeira de Angola. Fundei então o Centro Esportivo de Capoeira de Angola, em 1941, e registrei a Academia em 1952. Botei carteira para capoeiristas. Meus meninos são diplomados.

“Saem daqui sabendo tudo. Sabendo que a luta é muito maliciosa e cheia de manhas. Que a gente tem que ter calma. Que não é uma luta atacante, ela espera. Capoeirista bom tem obrigação de chorar no pé do seu agressor. Está chorando, mas os olhos e o espírito estão ativos. Capoeirista não gosta de abraço e aperto de mão. Melhor desconfiar sempre das delicadezas. Capoeirista não dobra uma esquina de peito aberto. Tem de tomar dois ou três passos à esquerda ou à direita para observar o inimigo. Não entra pela porta de uma casa onde tem corredor escuro. Ou tem com o que alumiar os esconderijos da sombra ou não entra. Se está na rua e vê que está sendo olhado, disfarça, se volta rasteiro e repara de novo no camarada. Bom, se está olhando ainda, é inimigo e o capoeirista se prepara para o que der e vier.

“Capoeira de Angola só pode ser ensinada sem forçar a naturalidade da pessoa, o negócio é aproveitar os gestos livres e próprios de cada qual. Ninguém luta do meu jeito, mas no deles há toda a sabedoria que aprendi. Cada um é cada um.

“Não se pode esquecer do berimbau. Berimbau é o primitivo mestre. Ensina pelo som. Dá vibração e ginga ao corpo da gente. O conjunto de percussão com o berimbau não é arranjo moderno, não, é coisa dos princípios. Bom capoeirista, além de jogar, deve saber tocar berimbau e cantar.

“E jogar precisa ser jogado sem sujar a roupa, sem tocar no chão com o corpo. Quando eu jogo, até pensam que o velho está bêbado, porque fico todo mole e

desengonçado, parecendo que vou cair. Mas ninguém ainda me botou no chão, nem vai botar.

“Tenho um lema na vida: gosto de entrar sempre por baixo, para ver como é que saio. Não me casei ainda, já tive muitos filhos mas morreram todos. Tenho agora uma camaradinha que está louca para casar comigo. Dessa, não sei se escapo, não. Mas ainda é muito cedo para decidir. Depois, até agora não arrumei recursos para poder casar. Fome dá margem para muita coisa ruim. Se ao menos eu tivesse uma casa para morar, então eu me casava. Porque casa é o que mais mata o pobre, e mata na cabeça, ela come o pirão que os meninos deviam comer. Por isso eu não caso e o resto deixo à disposição de Jesus. Não fosse Jesus tava na sarjeta hoje, pedindo esmola.

“E tudo isso no Brasil! Brasil que tem pra dar, vender, jogar fora e negar a seus filhos. Mas fica tudo dependendo dos decretos. Saem os decretos e eles vão caducando, caducando, como caducou o grito da Independência.

“Aprendi só o primeiro livro, mas direito. O resto foi a vida que me ensinou. Ensinou a ver. Tem coisas que a gente vê e que os letrados, os professores, os políticos não escrevem. Gostaria de ter estudado mais, mas quem não tem pão para levar para casa pode ficar lendo dicionário?

“O homem pode falar duas linguagens, mas uma delas é falsa. Não sou católico nem sou do candomblé. Eu creio em Deus, num só. Respeito gente de religião quando há respeito.

“Já viajei bastante pelo Brasil, já fui até na África. Em Angola, não, mas quero ir. Só para comparar a capoeira daqui e a de lá. Na hora de elogiar é Pastinha pra cá e pra lá, mas quando é viagem e apoio do governo para a capoeira de Angola, sou esquecido. É sempre assim: o trabalho é do feio para o bonito comer. Eu estou falando assim porque é modo de pensamento. Não é revolta contra a natureza. A natureza não liga para nada.

“Meu livro sobre capoeira de Angola vou vendendo e vou comendo.

“Quem me ajuda mais é Jorge Amado. Jesus lhe dê força e coragem. É muito mal empregado dizer que eu sou amigo de Jorge Amado. Ele é que é meu amigo. Quem precisa de Jorge Amado sou eu.

“Agora só falta dizer uma coisa bonita. O que vai sair na revista eu vou poder ler porque os meninos da Academia estão juntando dinheiro para pagar a operação dos meus olhos. Eles dizem que precisam do que ainda posso ver. Bonito, não?”

As três escolas:

Três são as modalidades em que se pratica a capoeira atualmente em Salvador, porém guardando entre si semelhanças fundamentais: **capoeira de Angola**, a **regional baiana** e a **capoeira estilizada**.

CAPOEIRA DE ANGOLA – seria a forma mais pura, de grande importância para o folclore. Acompanha a luta um conjunto instrumental, composto de berimbau, pandeiro, reco-reco, agogô, atabaque e chocalho. O berimbau é o instrumento principal e indispensável. As melodias que os capoeiristas cantam são genuinamente de origem popular, sem maiores preocupações de métrica ou rima nas letras que são freqüentemente improvisadas. O ritmo anda de acordo com a própria luta, obedecendo variações tradicionais.

A capoeira de Angola começa com o ritmo do berimbau que é logo seguido pelos demais instrumentos. Depois de algum tempo o cantor solista vai cantando, acompanhado pelos outros que repetem seus versos.

Os capoeiristas que vão fazer a demonstração ficam acorados ao **pé do berimbau**, ouvindo respeitosamente a cantoria. É o berimbau solista que indica o início do jogo. Os capoeiristas se benzem e saem da posição em que se encontram, girando o corpo no sentido do adversário, iniciando o **jogo de baixo**, de movimentos rasteiros, constantemente giratórios. O corpo não pode tocar o chão e importante é não deixar a cabeça exposta aos golpes de pé do adversário. Todos os golpes da capoeira podem ser aplicados no jogo de baixo.

Depois, na posição **de-pé**, desenvolve-se o resto da luta, que agora se torna mais violenta, enquanto o ritmo aumenta. Os golpes de capoeira são: **meia-lua** – tem esse nome devido ao movimento giratório que a perna executa quando o capoeirista o aplica. **Bananeira** é quando o capoeirista se equilibra sobre as mãos com as pernas para cima; nessa posição poderá atacar com os pés, de cima para baixo, e deslocar-se em qualquer direção. **Aú** difere da bananeira porque o corpo gira, literalmente, com enérgico impulso, permitindo ao capoeirista saltos de vários metros de distância. É um grande recurso quando o capoeirista é atacado por várias pessoas. **Chapa de frente**: é um golpe muito perigoso não só pela violência mas pelos órgãos que podem ser atingidos por ele; é um pontapé de coxa erguida, lançado contra o peito ou ventre do adversário. **Chapa de costas**: é semelhante a um coice, estando o agressor de costas para o adversário; trata-se de golpe malicioso pois a vítima é atingida quando julga que o agressor se retira. **Cabeçada**: desferida de preferência sobre o tórax ou o rosto e, ainda, de baixo para cima, sob a mandíbula. **Rabo de arraia**: golpe muito aplicado no jogo de baixo. Seu movimento

é em forma de chicotada com a perna em rápido movimento giratório, procurando atingir a vítima com a face lateral do pé, geralmente a cabeça. **Cutilada**: aplica-se com a mão, em forma de cutelo, sobre numerosas partes do corpo; só é possível aplicá-lo quando os capoeiristas estão muito próximos.

REGIONAL BAIANA: foi criada por Manoel dos Reis Machado, mestre Bimba, que durante dez anos praticou a Angola e depois resolveu juntar a esta alguns golpes de **savate**, do **jiu-jitsu**, da luta **greco-romana** e do **judô**. Compôs, assim, um método que tem 52 golpes, dos quais 23 – se bem aplicados – são mortais. Também é acompanhada pelo conjunto instrumental e pelas cantigas. Mestre Bimba tem hoje 66 anos e foi quem levou para as academias grande número de jovens de classe média e classe alta. Exercitam-se lá cerca de 150 alunos por ano. Bimba só aceita aluno que tenha carteira profissional e prove que está empregado ou estudando. Ele inventou também – há 35 anos – uma bebida com pouco álcool que serve aos alunos depois da luta, para reanimá-los. Chama-se **mulher barbada**.

CAPOEIRA ESTILIZADA: Carlos Sena partindo da capoeira de Angola, passando pela regional, acabou criando a estilizada. Mantendo os golpes básicos, mais os de outras lutas, procurou criar toda uma ética para a capoeira, como a do judô. A Senavox – esse é o nome da Academia de Carlos Sena – visa fundamentalmente fins educativos além de atléticos, requerendo do aluno uma capacitação intelectual, física e espiritual. Tem uma regulamentação severa e uma exigência disciplinar respeitosa. Criou uma saudação típica antes das lutas, os contendores usam jaquetas próprias e o grau de aprendizado é indicado por faixas coloridas, como no judô. É a mais moderna de todas as academias e, inclusive, publica uma pequena revista ilustrada sobre suas atividades.

NÓS NA AUTOGESTÃO

Este trabalho fazia parte das tarefas de um Grupo de Estudos de *Soma*, composto de participantes de vários grupos terapêuticos e que visava à conscientização da natureza especial do conceito de autogestão no anarquismo somático.

Decidi publicá-lo na íntegra como foi redigido na época, pois, assim como está, mesmo incompleto, serviu de ponto de partida para a reflexão e a discussão de praticamente todos os grupos de *Soma* que se realizaram a partir de 1986. E isso mesmo

o que espero (leitura crítica) dos leitores deste livro. Entretanto acredito já ter chegado o momento de os somaterapeutas, a partir também deste trabalho, escreverem um livro sobre este assunto fundamental para nós, complementando-o com tudo o que podemos refletir e descobrir nas discussões havidas em nossos grupos de *Soma*.

A palavra “autogestão” é relativamente nova, e foi criada para designar a experiência iugoslava que objetivava a criação de uma sociedade antiburocrática, descentralizada e não-capitalista. Seu significado é bem mais amplo que o sentido que lhe daremos neste texto. Autogestão designa o desejo da resolução dos problemas do cotidiano sem qualquer delegação e com o máximo de descentralização e autonomia possível, tanto a nível político quanto económico. As experiências históricas dos soviets e conselhos na Revolução Russa de 1917, dos anarquistas na Revolução Espanhola ou da autogestão iugoslava demonstram que a autogestão é uma complexa rede de relações de administração social e de coordenação económica que anteriormente eram executadas pelo Estado ou pelos capitalistas, mas que nestes períodos da história estiverem sendo executadas pelos próprios interessados. Assim, a determinação de quanto e como uma fábrica deve produzir fica a cargo dos trabalhadores daquela fábrica que interagem com os interessados últimos, as cooperativas de consumidores; a gestão de uma escola estaria a cargo de conselhos de educação mantidos pela comunidade e operados por pais e professores; as vias públicas e os hospitais estariam cuidados pelos trabalhadores e usuários etc. O projeto autogestionário procura, desta forma, eliminar o Estado, dividindo suas funções entre todos os cidadãos, e difere fundamentalmente de co-gestão, participação, grupos autónomos etc., que são iniciativas liberalizantes do patronato.

Neste trabalho, o termo autogestão indica a vivência cotidiana da dissolução do poder e da delegação em todas as áreas de nossa vida, sem que isto implique uma transformação social ampla e radical; discutimos, enfim, a possibilidade da autogestão agora, onde ela pode ser vivida, seus problemas e seus desafios.

O TEMA

Nesta etapa da formação centramos nosso estudo no anarquismo, que apesar de ser um dos elementos fundamentais da *Somaterapia* é, certamente, o mais distante de nossa vida cotidiana. O interesse pelo anarquismo advém de uma necessidade de reflexão acerca de estratégias de atuação social que possam garantir uma estrutura económico-política que preserve e amplie a liberdade individual que alcançamos no trabalho

terapêutico; esta reflexão torna-se tanto mais necessária quanto mais nos conscientizamos da origem social da neurose.

A definição deste anarquismo não está presa a qualquer fórmula já proposta; a nosso ver, descobrir qual anarquismo queremos só pode acontecer vivenciando-o, e podemos vivê-lo em casa, no trabalho, nas relações pessoais que não dependem da socialização dos meios de produção. Ao enfrentar os jogos capitalistas de poder, apropriação e autoritarismo que dia a dia reproduzimos, estaremos nos reeducando para a igualdade, ampliando as nossas possibilidades de prazer e realização, já demonstrando uma luta no cotidiano contra a massificação sem qualquer espírito de sacrifício.

Dentro do Tema:

OS NÓS

Existem vários tipos de autogestão possíveis que envolvem as relações *afetivas, de lazer, políticas, de produção* etc. Escolhemos para nosso trabalho as relações autogestionárias de produção pela sua importância e por apresentarem formas complexas de autogestão.

Algumas de suas características:

- são relações como as afetivas fundamentais e das quais exigimos o máximo de qualidade;
- a nossa relação de responsabilidade com elas é prioritária nas nossas vidas, pois à produção dedicamos grande parte de nossa energia e tempo, e dela depende nossa subsistência;
- diferentemente das relações afetivas, as relações de produção envolvem mais pessoas, o que significa mais diferenças de personalidade e mais dificuldades políticas de convivência;
- existem poucas experiências sobre as quais possamos refletir em relação a uma produção autogestionária contemporânea.

Se não existem ao nosso alcance, podemos lutar para criar situações de produção em que possamos livremente determinar o que, como e com quem produzimos, dentro inclusive de associações em que a propriedade dos meios de produção seja coletiva. Nesta situação, nosso maior obstáculo não é o sistema ou o capitalismo, mas nossa própria incompetência em resolver os nós que uma nova relação com o mundo nos traz; de viver hoje de maneira igualitária, de viver as diferenças como nossa grande alternativa de crescimento e progresso, de abandonar o poder como forma corrente de relação com o mundo, enfim,

incompetência de abandonar o falso dilema entre os papéis que nos foram oferecidos de “dominador” ou “dominado” e nos oferecermos a vida como “iguais”.

Onde nós queremos chegar?

Escolhemos como tema os “Nós” ou os problemas surgidos na associação de produção autogestionária por estarmos cada um a seu modo interessado em trazer a utopia para perto de nosso dia-a-dia, e por estarmos vivendo essas dificuldades nesse percurso. Assim, ao nos reunirmos, encontraram-se nossa disposição para estudar e entender estes obstáculos, e também nossa determinação de viver, inclusive na produção desta pesquisa, o desafio da liberdade do “eu” dentro do “nós”. Nossa contribuição neste trabalho deve tanto ao que já sabíamos sobre auto-gestão quanto ao que pudemos criar e experimentar na feitura deste estudo, ao longo de jornadas de trabalho em que importou tanto o “como” era produzido quanto o “que” se produziu.

No levantamento que segue, utilizamos conceitos anarquistas que adaptamos criticamente em função de nossa reflexão.

LIVRE ASSOCIAÇÃO

O primeiro problema que encontramos na produção autogestionária vivido pelo nosso grupo foi o momento da associação propriamente dita, o momento do encontro. Quais critérios utilizar para definir os membros de um grupo de trabalho?

Consideramos esta questão sob dois aspectos: o da existência de objetivos comuns e o do relacionamento existente entre as pessoas.

A existência de um objetivo comum claramente definido gera a coesão que cria os vínculos de comunicação necessários para a adequada exploração das potencialidades e diferenças do grupo. O consenso em torno de um objetivo comum não elimina as diversidades nem implica padronizar condutas. A pluralidade está preservada na medida em que possam surgir associações as mais diversas, de acordo com as aspirações e projetos de seus membros.

Já o relacionamento entre as pessoas como critério de associação é algo que merece discussão. No momento em que definimos se gostamos ou não suficientemente de alguém para assumirmos com esta pessoa um projeto comum, podemos estar influenciados por preconceitos ou antipatias, assim como podemos estar exercendo o sadio exercício de avaliarmos criticamente nossa experiência com tal pessoa em termos de preservar e aumentar as possibilidades de sucesso do nosso projeto.

Concluimos que esta opção, de extrema responsabilidade, não é diferente de qualquer outra opção pessoal, ideológica, profissional ou afetiva; parafraseando Sartre, estamos condenados a escolher e, a cada momento, avaliar autocriticamente nossa escolha.

A idéia de escolher companheiros de trabalho com base na alegria e no afeto que tenhamos com eles pode parecer estranha, à primeira vista. Nossa inserção nos diversos grupos sociais dos quais participamos — família, escola, trabalho — é comumente marcada pela compulsoriedade, pelo fato de não optarmos; a mesma lógica sobrevém até o estado ao qual nos associamos como cidadãos (pagamos impostos, somos obrigados a votar, fazemos serviço militar) sem qualquer alternativa ou contestação.

Esta sucessão de situações onde nosso discernimento, desejo e escolha são ignorados e reprimidos pela pedagogia familiar e econômica, acaba inibindo coletivamente o exercício da vontade de viver da melhor forma possível, exceto naquelas áreas autorizadas pelo capitalismo (a vontade de ter, de acumular, de ganhar dos outros). Nosso desejo de lutar para fazer o que gostamos, com quem queremos, é o desejo de uma sociedade que consideramos justa. Fomos ensinados a conviver com a miséria da sociedade assim como com a miséria cotidiana.

Recorremos, aqui, à questão levantada por Etienne de la Boetie no seu “Discurso da Servidão Voluntária”, onde o autor coloca seu pasmo em relação à monarquia, perguntando-se “não me espanta que um homem queira ser rei; espanta-me que milhões de pessoas queiram ser súditos!”.

Concluimos que o fatalismo com que encaramos nossas associações, convivendo e produzindo com pessoas que pouco representam para nós em termos humanos, é o mesmo fatalismo que alguns de nós sentem em relação à sua opção profissional ou em relação à estrutura social em que vivemos. A sensação de não querermos (não gostarmos, mesmo) algo com que convivemos, mas que “a vida é assim mesmo”, é uma poderosa consequência da inibição social da vontade. Não teria o proletariado naturalmente vontade de sair de sua condição de explorado? Além do medo de repressão, não é esta aparente falta de vontade libertária o maior entrave ao avanço revolucionário das pessoas, dos sindicatos e dos movimentos populares?

Aqui surge o primeiro nó, o primeiro obstáculo. Ao definirmos para nós mesmos estes critérios de associação — objetivos comuns e vontade de produzir com determinadas pessoas —, torna-se necessário dizer esta opção, comunicar o “não” e o

“sim” aos outros. Descobrimos que é muito difícil dizer não, e encontramos três razões principais para isto (além da falta de hábito, é claro):

— o “não” geralmente é tomado, por quem recebe, como uma negação do afeto, do todo da nossa relação com esta pessoa, quando — numa livre associação — é um não simplesmente à idéia de produção comum *daquele* projeto *naquele* momento (como querer ir a uma peça com um amigo e não com outro) não significando ausência de afeto ou mesmo desinteresse de produção conjunta em outras ocasiões. Isto nos faz temer “perder” as pessoas ou seu afeto;

— por trás deste medo de perder está também a vontade de acumular, no caso acumular gente. A busca da unanimidade, de ser aceito e querido por todos (portanto, dizendo “sim” a todos) está incluída na lógica capitalista de manter “boas relações”, ou seja, preservar relacionamentos frustrantes ou até mesmo indesejáveis porque eles “podem ser úteis mais tarde”. Mantemos relações com algumas pessoas com a mesma expectativa de lucro com que mantemos dinheiro na poupança;

— por fim, ao dizermos não” em uma associação para algumas pessoas, estamos também dizendo um “sim” diferente às outras muito mais consistente do que nosso “sim” irrefletido das associações não-autogestionárias.

Dizer “sim” não é apenas dificultado pelo contraste com o “não”; o sim ativo, ir à luta pelas pessoas com quem queremos produzir é também uma necessidade dentro de um sistema autogestionário. Isso é visto por muitos como a perda de suas defesas, e realmente o é ao procurar as pessoas que desejamos, estaremos expondo nossos sentimentos, nossa vontade de estar com pessoas que queremos realmente.

Esse tipo de ação é muitas vezes bloqueado também pelo medo de receber um *não* daqueles que desejamos, medo este proveniente, em geral, do entendimento do *não* como a negação da possibilidade de uma relação.

SECESSÃO

Após o momento da associação, no entanto, é preciso continuar enfrentando os “nãos”. Caso surja uma crise no grupo de trabalho, e se essa crise alterar os objetivos ou nossa disposição de trabalhar com o grupo, será necessária a secessão. Sobre este assunto — e para realçar o fato de que a secessão não é punitiva —, incluímos o texto de um de nós acerca de um episódio de secessão vivido por nosso grupo.

“Naquela noite, meu corpo se contorcia, meus pensamentos davam nós.

O grupo havia me dito, claramente, que a minha presença, com um comportamento passivo e sem tesão, era indesejada.

Odiei-os e queria me sentir sacaneado. Mas não tinha como! A possibilidade de secessão foi colocada abertamente, minhas fantasias de vingança e de competição pareciam ridículas.

Senti que precisava encarar o fato de frente.

Passei o dia seguinte sozinho. Tudo que me vinha à cabeça, escrevia. Não tinha pressa e deixei que meu caos me guiasse. No fim do dia, tinha a sensação de que meu trabalho estava pronto, bastava organizar e completar o que escrevera. Junto com isto recuperei o tesão pelo trabalho e percebi que já não me constrangia a idéia de rever as pessoas do grupo.

Quando sentei para registrar no papel aquela torrente de pensamentos caóticos, tudo foi ficando limpo. O incômodo da rejeição aos poucos foi dando lugar à sensação de que o grupo tinha dado o empurrão que faltava para retomar o meu processo dentro do trabalho.

Acho que antes dos nós da livre associação, das alternativas concretas, vem o meu nó comigo, com os meus nós. Nesse sentido, o processo do grupo levou-me a assumir uma posição, e acabei fazendo o que me dava tesão no momento. Diante de uma dificuldade de expressar e trabalhar meus nós, não consegui prosseguir no ritmo do processo do grupo, pulei uma etapa devido aos meus nós, e minha relação com o grupo travou.

O que ficou pra mim de tudo isso foi o seguinte: ausentei-me na comunicação dos meus nós pessoais diante da livre associação. Isso refletia o meu nó primeiro: empurrar a solução dos meus nós com a barriga.

A partir desse descompasso inicial, me sentia fora do grupo, ausente. Mas não fazia nada para resolver a situação, sequer a percebia claramente.

A possibilidade de secessão não me passava pela cabeça, minha relação com o grupo parecia segura, pois com quase todos mantenho uma relação de cumplicidade. Sinto que a postura assumida pelo grupo não modifica nossas relações de cumplicidade. Coloca e evidencia apenas a necessidade de outro tipo de comportamento consigo mesmo para, aí sim, enfrentar os outros nós provindos da associação livre.

Não vejo outra saída possível para a autogestão funcionar se não o que ocorreu: ou dá ou desce. Falar no grupo sobre a minha dificuldade não resolveria o problema de que o grupo não tinha intenção de conviver com ela. Não que as outras pessoas do grupo

tenham solucionado as delas, mas a minha, particularmente, tem um efeito nefasto, tanto para mim como para as pessoas livres associadas. Devido a esse tipo de nó, tive experiências frustrantes em outros grupos. Esta coisa de estar presentelausente, por um lado, demonstra minha disposição, e, por outro, não passa disso.

Assumindo a sua, o grupo me levou a assumir a minha. Naquela noite percebi que algo estava acontecendo comigo, impedindo que participasse ativamente na elaboração do trabalho.”

TRABALHO MÍNIMO NECESSÁRIO

A expressão “trabalho mínimo socialmente necessário” foi utilizada por Diego A. Santillan no seu “Organismo Econômico da Revolução” para designar a quota de trabalho direto na produção (nas fábricas, oficinas, padarias etc.) que caberia a cada um em uma sociedade socialista libertária; com algumas horas diárias de contribuição de cada um, poder-se-ia gerar riqueza material necessária para o bem-estar da comunidade.

Adaptamos este conceito em dois níveis, para explicar o nó fundamental da recusa de certos tipos de trabalho nas livre-associações:

- o preconceito de classe com funções tidas como sendo subalternas, como o trabalho braçal, por exemplo;
- a recusa de tarefas que mexem especialmente com nossa formação, tais como lavar pratos para homens de formação machista, ou fazer uma cobrança monetária para pessoas “preparadas” para serem intelectuais.

Em qualquer caso, no entanto, a divisão das funções “chatas” entre as pessoas começa a complicar-se a partir do próprio discurso acerca delas. Na maior parte das vezes, não se levanta de maneira clara a dificuldade ou constrangimento de um dado trabalho, tentando fazê-lo passar como uma tarefa regular. As pessoas que ouvem, freqüentemente, não denunciam a dificuldade da tarefa por que “alguém pode não ter notado”; em suma, cria-se um jogo de negação da realidade do projeto.

Características marcantes quando se fala em trabalho mínimo necessário: a fragmentação do projeto, que acontece na medida em que a atitude das pessoas (apesar do desejo de realizar a empreitada) freqüentemente é de boicotar, na prática, parte das funções necessárias para tal, preferindo vê-las não realizadas a dispor-se a fazê-las; o lado extremamente necessário — limpar a casa após a festa, por exemplo — é destacado do todo como se o projeto pudesse existir sem ele, como se o projeto não fosse também este

lado. Fazemos com freqüência esta mesma fragmentação em relação ao nosso corpo, ignorando nossa barriga ou nossa estatura, como se não fôssemos um só corpo, um só ser.

Este tipo de atitude infantil, sustentada por uma ideologia que ainda dita nossa ação, leva, fatalmente, à frustração, à sensação de impotência, à confusão: se existe a liberdade e a vontade de realizar uma produção, e aparentemente não há dificuldades, por que ela não acontece? E enfim, ao ceticismo: será esta produção possível?

TRABALHO SOB PRESSÃO

Dentro da livre associação, além dos fatores anteriormente mencionados — tesão, clareza de objetivos, dizer o sim e o não claramente e trabalho mínimo necessário, o outro aspecto importante a ser considerado é a execução de tarefas ou trabalhos sob pressão. Quando o trabalho sob pressão acontece, encontramos certamente nós com as seguintes características:

— *prejuízo no produto final* — muitas vezes ao se trabalhar sob pressão, tenta-se ganhar o tempo perdido na demora para se iniciar o trabalho, na desorganização do próprio trabalho, e etapas intermediárias, importantes, acabam sendo deixadas de lado no processo, comprometendo muitas vezes seriamente o resultado final.

— *eu não sou o que produzo* — dada a pouca qualidade obtida no produto final, quem criou o produto dentro dessas condições não se vê refletido no mesmo, usando desculpas, álibis: “Foi só o que deu para fazer sob condições tão adversas”. “Pois é, é isso aí, foi só o que foi possível fazer”.

Ao continuar verificando os entraves, os nós do trabalho sob pressão, devemos também considerar um outro fator, sempre presente nessa situação:

— *Performance* — no trabalho sob pressão, a performance torna-se absolutamente necessária — ter que produzir, ter que executar. Na performance, valoriza-se primeiramente o desempenho e não o produto em si; é a valorização do reagir na emergência e não da criatividade, que ficou totalmente em segundo plano. Por exemplo, na confecção de um cartazete de divulgação, quem o fez fica orgulhosamente dizendo a todo mundo que conseguiu fazê-lo em apenas 24 horas. Está aí o álibi implícito: apesar de o trabalho não ser bom, é possível orgulhar-se de tê-lo conseguido fazer em tão pouco tempo. Naturalmente, a necessidade de performance traz um outro entrave à pessoa trabalhando dessa maneira:

— *Estresse* — estado de alerta, consciência da situação não resolvida, *Gestalt* aberta. Essa condição de trabalho mantém o estresse e compromete o tempo livre,

impossibilitando a tranquilidade necessária à criatividade. A consequência natural disso é diminuir e gradativamente matar o tesão pelo trabalho e pelas pessoas que produzem conosco.

Vamos imaginar o que acontece com o tempo livre de alguém constantemente preocupado com o trabalho que está em atraso. Dada a constante preocupação, ele não consegue *criar*: esse *tempo livre*, que deveria existir para lazer ou para criação dentro do trabalho, desaparece, dando lugar ao sono e ao tédio

COMUNICAÇÃO

Tornou-se clara durante nossa pesquisa a necessidade da comunicação sincera, da livre expressão do afeto e da informação para o sucesso da produção de uma equipe autogestionária.

É de importância vital, para um grupo que pretende viver a autogestão, que todos os seus membros tenham consciência dos mecanismos de poder embutidos nas palavras, na linguagem. “Falar é antes de tudo o poder de falar.” A sinceridade é entendida por nós como um constante estar atento a si mesmo e expressando suas emoções e as informações que possam interessar ou ajudar o grupo na solução de seus problemas. Ela é indispensável para que as relações de afeto estejam limpas no grupo. Ser sincero mantém a “higiene” nas relações no cotidiano.

Veremos nos próximos tópicos o que consideramos os “nós” da comunicação e como a sinceridade torna-se indispensável para que uma equipe autogestionária produza.

COBRANÇA: do mínimo do máximo

Entendemos a cobrança aqui não como instrumento de controle, e sim com a mesma função que a cobrança tem num processo terapêutico de grupo: aumentar o conhecimento de cada um sobre a realidade que está vivendo. Tanto na terapia quanto no trabalho, nossas possibilidades de crescimento e autoconhecimento estão diretamente associadas à qualidade da crítica que recebemos. Estas cobranças, que em geral não fazemos, têm um caráter amoroso de contribuição com a luta do outro e com o sucesso dessa associação.

O que se percebe é que a cobrança, de um modo geral, é evitada pelas pessoas. Como ninguém aceita adequadamente a cobrança, confundindo-a com o não afetivo, com o não à pessoa, também acaba por não cobrar, gerando um verdadeiro sistema de tolerância recíproca, que na linguagem da somaterapia é designada “pacto da

mediocridade”, “eu não denuncio o outro para não ser denunciado”. Este tipo de “nó” muito comum nas relações de produção, de trabalho e de amor constitui fator de obstrução da comunicação e põe em risco a relação como um todo. Neste grupo tivemos oportunidade de vivenciar um problema crônico de atraso para início das reuniões de estudo, que não foi bem trabalhado a nível de cobrança com as pessoas e que, não apontado, pôs em risco a qualidade e a própria realização do trabalho. Ocorre que, ao desprezar os horários, o que era banal, estávamos arriscando o mais importante, que era o nosso trabalho. Usamos a expressão “cobrança do mínimo”... Para designar a atenção à fragmentação do projeto através do não-cumprimento do trabalho mínimo necessário. Percebemos a seguir que o que chamávamos cobrança não era apenas o cumprimento do mínimo; surgiu então a expressão “cobrança do máximo”, que são os *feedbacks* que damos aos companheiros sobre como vemos sua criatividade e seu tesão em relação ao trabalho. A cobrança das tarefas mínimas, como um horário, por exemplo, ou do máximo, como o afeto e o tesão, quando é feita com sinceridade se constitui num ato de amor. Uma cobrança desejada, porém não feita, polui a relação e interrompe a *comunicação*.

DUPLO VÍNCULO

Duplo vínculo é o mesmo que dupla linguagem, linguagem cruzada, ou seja, é expressar informações contrárias através de diferentes canais de comunicação. É um mecanismo delicado e sutil, ao qual respondemos com aceitação e normalidade na maior parte das vezes, e que se, torna tão mais eficiente quanto maior for o afeto entre as pessoas. É uma chantagem que se estabelece pela não comunicação direta entre as pessoas. Um exemplo disso é dizer ao amigo que atrasou uma hora na reunião com você que “tudo bem”, enquanto sua expressão facial revela raiva e desapontamento.

A sistematização do duplo vínculo entre as pessoas estabelece a desconfiança crônica entre elas, constituindo-se, assim, em um *nó* eficientíssimo para a obstrução da comunicação. Duplo vínculo é o oposto da sinceridade.

CENTRALIZAÇÃO DA INFORMAÇÃO

Nos projetos autogestionários experienciados e pesquisados, estudamos uma outra dificuldade em termos de comunicação: a centralização da informação e da cultura. Isto é o oposto da socialização do conhecimento, fator imprescindível para que cada indivíduo de uma equipe autogestionária possa agir com autonomia e produzir melhor.

Socializar o conhecimento requer confiança, é investir para que o trabalho dos membros da equipe seja o melhor possível. Como a cobrança de mínimo e de máximo, a vontade de socializar o conhecimento é movida pelo amor que se tem pelo projeto e pelas pessoas que estão nele, amor este que só é possível com a existência da confiança e sinceridade na comunicação.

No entanto, mesmo dentro de um processo autogestionário de produção e de afeto, com livre associação e contrato ético baseado na liberdade e sinceridade, percebemos a reprodução de mecanismos de centralização de informações iguais aos do sistema capitalista, ou seja, a apropriação capitalista do conhecimento, que são usados, mesmo inconscientemente, visando a deter o poder.

COMPETIÇÃO

A competição nada mais é do que a disputa pelo poder, pela posse da melhor idéia, e está centrada na preocupação com a performance individual. Neste sentido, a competição pode ser entendida também como a busca pela cristalização de uma liderança, que luta para se tornar fixa, o que impede a ocorrência de lideranças emergentes, centradas na maior habilidade que um individuo possa ter perante determinada situação.

Aquele que compete pode também usar da centralização da informação, instrumento que por sua vez é facilmente perceptível, pois só pode atuar com a displicência dos demais membros do grupo, com a ausência da cobrança.

A competição é diferente do livre debate de idéias; neste, os integrantes do grupo discutem e confrontam idéias para encontrarem a melhor solução para sua sobrevivência enquanto grupo, delineando um caráter ecológico (a melhor solução para o todo) de produção em grupo.

São claras para nós as diferenças de conhecimento e aptidões que existem entre indivíduos de uma equipe de trabalho e é com as diferenças que acreditamos na possibilidade de produzir e criar em autogestão. As diferenças são fundamentais para que surjam os líderes emergentes, que não detêm o poder e não cristalizam suas lideranças: apenas contribuem, expondo seus conhecimentos sobre o trabalho a ser feito, orientando e coordenando as atividades do grupo enquanto este trabalho tiver duração.

CONCLUSÃO

Vivemos a experiência inusitada da livre associação, de dizermos o “sim” e o “não” a colegas da Formação, empenhando-nos em criar através de nossa sinceridade uma

unidade de trabalho em que pudéssemos jogar toda a nossa energia; a secessão e reintegração de um membro do grupo, todas as nossas discussões acaloradas, a busca constante de uma nova postura que resgatasse ao processo de produção seu caráter de prazer; a apresentação final no “Viva eu, viva tu” no dia 1.º de dezembro de 1985, para um público que debateu conosco essa reflexão. Durante todo o trajeto desse trabalho ficou-nos óbvio que:

— nossa principal fonte de inspiração sobre esse tema era nossa própria vivência deste processo, nosso campo de experimentação;

— nossos instrumentos de análise dos “nós” não podiam resumir-se a uma só ciência. A situação de produção ocorre baseada na relação do indivíduo consigo próprio e com o seu grupo imediato (Psicologia), na forma de organização social (Sociologia), econômica e produtiva (Economia), nas relações de transmissão de conhecimento (Pedagogia) em que esta produção está inserida. Acabamos por nos referenciar nessa pesquisa por uma ótica interdisciplinar.

— nosso campo de estudo é a política, não no campo institucional ou puramente teórico, mas ao nível celular do exercício individual e cotidiano dos mecanismos de poder, da luta pela liberdade. Não centramos nossas atenções no Estado, ou nas leis ou nos instrumentos violentos de manutenção da dominação de classe, da injustiça; preocupamo-nos aqui com o quanto cada um de nós, mesmo quando declaramos uma ideologia socialista, reproduzimos o tempo todo a delegação de responsabilidade, a convivência superficial e competitiva com nossos companheiros, a função de policiais, de patrões e até o papel de vítimas impotentes, que certamente não desejamos na sociedade com que sonhamos.

Para nós, o advento de uma nova ordem social é resultado das lutas simultâneas e indissociáveis pela liberdade no plano social, através de greves, organizações de defesa de nossos interesses, e pela liberdade a ser inventada a cada nova associação, no dia-a-dia, que exige o desmascaramento de como são repetidas e reforçadas as lógicas de poder da sociedade que pretendemos para transformar.

Escrevemos este trabalho para dividi-lo, pois temos certeza de que muitas pessoas sentem, como nós, a necessidade urgente de viver uma organização de trabalho na qual sejamos agentes criadores e transformadores, um trabalho que valorize a alegria de fazer e que possibilite o tesão pela vida. E porque acreditamos que essas pessoas compartilham conosco a curiosidade ávida de entender este processo sem aceitar a versão medíocre e confortável de que o ser humano é incompetente para exercer a sua liberdade.