



Palavras-Chave:
→ Psicologia Analítica
→ Movimento Autêntico
→ Percepção do Corpo
→ Psicoterapia On-line
→ Abordagem Somática

Mara de Castro Oliveira <maradecastooliveira@gmail.com>

Psicóloga clínica

Doutora em psicologia clínica no Núcleo de Estudos Junguianos - PUC-SP

Mestre em Comunicação e Semiótica - PUC-SP

Especialista em Abordagem Corporal e Psicologia Junguiana - Instituto Sedes Sapientiae

Formação em dança clássica, contemporânea, com prática em várias abordagens somáticas

Um Breve Testemunho do Corpo On-line na Psicoterapia e no Movimento Autêntico em Tempos de Pandemia¹

Trata-se de um breve testemunho sobre as experiências vividas on-line nos atendimentos verbais e na prática do Movimento Autêntico. Envolve reflexões sobre a natureza do encontro-corporificado on-line entre paciente e psicoterapeuta, os entendimentos entre o antigo e o novo modo de atender que se apresenta na pandemia; e faz apontamentos sobre como os elementos característicos da conexão on-line intervêm nessas práticas em suas versões on-line.

Foto: © Boris Thaser
<flic.kr/p/Jq9wWp>

Nas telas planas da comunicação virtual, nossas presenças congelam. As interrupções nos fluxos das redes nos paralisam. Com-gelo e sem-gelo seguimos persistentemente mantendo nossos encontros. Interessante, pensar que interrupções em fluxos geram congelamentos, por instantes, nos tornamos estátuas na tela. Quase sempre, no momento seguinte nos descongelam e assim seguimos. Os congelamentos nos encontros fazem parte, já não é mais tão possível atribuir-lhes significados ou razões de ser. Ao contrário, só acontecem, tornaram-se eventos externos e independentes de nós. No movimento, será uma pausa ou uma congelada? Como saber?

Qual é a natureza do encontro on-line? Quais são as semelhanças e dissimelhanças do presencial? Será válido pensar assim, fazendo comparações? Ou devemos considerar as naturezas diferentes? Pois assim, tentamos encaixar numa caixinha nova (e por vezes móvel e pequena), o que era do formato de outra caixa antiga (sala do consultório). Mas será que há outro jeito, se aprendemos a viver-pensar-sentir na caixinha antiga? Como fazer com as novas caixas-espacos, geralmente retangulares que passamos a habitar para vermos o outro, inclusive em movimento?

Olhar para o novo com olhos novos, será mesmo possível? Pois vemos outra paisagem diante de nós, mas que, ao mesmo tempo, guardam memórias dos olhares presenciais. Olhar com olhos novos, movimenta a dimensão da novidade, para que essa possa ganhar algum volume diante da dimensão da perda. Afinal já estamos perdendo tanto e tantos. Tudo anda tão assustador, que talvez, por uma questão de sobrevivência e saúde mental seria bom encararmos alguma novidade que ainda que congelante, tem som, emoção, olhos, movimentos e trocas. Isso significa olhar-viver-experimentar um novo, que nada e em absoluto tem a ver com o novo normal, defendido por alguns por aí.

Muitos dos que vieram antes de nós passaram por mudanças nos meios de comunicação. Desde o sinal de fumaça no céu entre tribos, até a invisibilidade das "fumaças" atuais - as ondas que nos conectam nas redes wi-fi pelos meios de comunicação digital. O que não esperávamos é que o meio de comunicação se inserisse, de tal forma entre nós, como indispensável, se tornando atualmente, muitas vezes, a única maneira possível de trabalharmos as próprias relações. Paradoxo, os computadores, laptop, tablets e celulares que pareciam nos distanciar uns dos outros, passaram a ser a forma pela qual nos conectamos. Ainda que conexões não signifiquem encontros. Esses precisam ser tecidos, quer seja on-line ou presencialmente. As conexões não garantem encontros.

Como o computador, a tela, a imagem, o som, a internet, o *delay*, o congelamento, a perda da conexão, a qualidade da conexão, nos tocam? São os novos elementos das nossas relações corporificadas-virtuais, nessa virtualidade visual e auditiva do corpo, ficamos um tanto bidimensionais, os planos não têm profundidade. Como garanti-la? Elemento importante para uma psicoterapia que se considera profunda, como a que propõe a Psicologia Analítica. Lembrar da tridimensionalidade que está implícita nas relações virtuais pode ajudar.

Os espaços antes privados das casas de cada um, se abrem. Mais uma novidade: me relaciono com um espaço interno psíquico do outro, dentro de um outro espaço interno-externo concreto, e por vezes íntimo, como o quarto, ou mais socializado como a sala, a cozinha, a varanda... o trânsito das informações de um dentro e fora se complexificaram ainda mais.

Adentramos uma rotina, que não mais só nos é contada, passamos a ver e a conhecer. Antes escutávamos e imaginávamos, a casa, o bichinho, a filhinha, e agora vemos. Que diferença isso faz? Isso interfere na minha compreensão sobre o que ele me conta? Como testemunho essas cenas dentro da psicoterapia?

Quais são os encontros possíveis nas conexões realizadas entre computado-

res-eus-telas? Como o corpo-eu vivencia o encontro na tela? Qual será a real nos nossos encontros virtuais? Para os psicoterapeutas e para os pacientes?

Questões que são, em tempo real, experiências e experimentos, com e sem respostas. As noções de tempo e espaço se transfiguraram. São outras novidades. Estamos separados no espaço e juntos no tempo. Estamos em processamento no tempo real-virtual para entender de que maneiras estamos vivendo e nos encontrando hoje corporificadamente num espaço virtual. Enquanto isso, a percepção de um tempo que se arrasta e voa, simultaneamente, na pandemia.

No início dessa nova realidade os olhos ficaram doloridos, por tanto tempo diante da tela, os ouvidos incomodados com os fones. Sessões acontecendo por meio do sentido visual e auditivo. Os outros sentidos? Olfato e somestesia? Percepções cenestésicas? Essas por um tempo desapareceram, o foco ficava na tela. Na tentativa de ver o outro por meio da tela, de ENCONTRAR. Olhava para o outro, mas não encontrava os seus olhos (eu que tanto gosto de olhar nos olhos dos meus pacientes). Acompanho os olhos deles, o corpo-todo-meio-corpo-cabeça. Como encontrar os olhos do outro na tela? Experimentei, olhar para a câmera, não adiantava, descobri que ao olhar para os olhos do outro, outro via o meu olhar para o seu queixo, às vezes para o pescoço, tudo ainda a depender do posicionamento da câmera, pois a imagem muda a cada milímetro que se movimenta a câmera, o que vemos está sujeito as câmeras, temos pouca liberdade. A expressividade facial que fica tão mais próxima, o rosto estampado na tela, o que será que isso faz com nossa maneira de compreender o outro? Ou a imagem pixelizada que não me permite sequer ver o que está acontecendo com o rosto do paciente.

Em algum momento, passei a aceitar que não teria mais "os olhos nos olhos", aí relaxei o meu globo ocular, para que ele pudesse passear pela imagem-corpo-peito, braços-mãos-pescoço-cabeça dos meus pacientes. Soltei a imagem antiga e passei a trabalhar com a nova. Com o tempo fui passando a aprender a olhar de um jeito, que sinto, por enquanto, ser o mais próximo possível, dos "olhos nos olhos". Porém, é ao mesmo tempo impossível, não querer olhos nos olhos, cheiros, perfumes, toque, gestos de corpo inteiro. Mas é o possível.

A tela parece reforçar a supremacia do cérebro-cabeça, mais uma vez em detrimento do corpo inteiro. O sacro, sente o peso e desaparece. Coluna, então? Haja ergonomia da cabeça aos pés, para sustentar o pescoço corpo-todo sentado diante da tela. Mas permaneço, enquanto atendo atrás da tela, sabendo desde onde estão os meus pés, mapeando os pontos de tensão e vou procurando posições de ceder-soltar áreas tensionadas, sentindo um corpo inteiro em relação.

O tempo foi passando, hoje já faz quase 6 meses que começamos os 40 dias de isolamento social. Escrevi esse texto no começo de setembro de 2020, se fosse agora dia 27 de outubro, já teria outros pensamentos, porque já se passou mais um mês, são 7 meses, os "prazos de validade dos pensamentos" vão sendo alterados, mudanças, renovações, transições e criações, como necessidade de adaptação às novas realidades, à sobrevivência.

Muito já foi adaptado, eu me assentei. Percebi que teria que me adaptar e que aquele novo jeito não seria mais provisório. Simplesmente seria por um tempo indeterminado e não voltaria mais o que antes era. Constatação que permanece.

Foi assim, que apareceu espaço para atender "como eu atendia", melhor dizendo com similaridades possíveis, no consultório, trazendo novamente, de novo, um novo, as minhas percepções do corpo-todo do psicoterapeuta e como isso vai ressoando na relação analítica.

Pude assentar-me no meu corpo e sair da tela, ainda que permanecendo nela. Encontrei um aplicativo (*whereby*) que coloco o paciente em tela cheia e não me vejo, como não me via antes quando atendia ao vivo, isso ajuda.

Seguindo, vou descobrindo que as emoções que poderiam permanecer con-

1. Texto escrito para aula: Movimento Autêntico e Psicologia Analítica: uma introdução (on-line), para os alunos da PUC-SP, 5ºano, 2020, no dia 27/10/2020.

geladas na tela, são despertadas, o peito aperta, os olhos lacrimejam, esquento, sinto sono, minha atenção permanece, o encontro acontece, visito diferentes estados de tensão, como ao vivo, de compreensão, vou aprendendo a estar com o outro nesse novo modelo. Sinto os ritmos de cada paciente de uma maneira virtual e presente, mesmo na função tela, minha modulação ao ritmo e ou necessidade de cada um observo que tem acontecido com mais afinamento. Quem diria que isso seria possível, diante das telinhas? Boa surpresa nova. De início, inimaginável.

Tivemos a fase do cansaço do zoom, que muito se falou e agora já não escuto mais, passou ou já nos adaptamos? De que cansaço falamos? Hoje, já não sei, se o cansaço é o mesmo da tela de há mais ou menos três meses... parece que o cansaço de hoje advém das barbáries que somos submetidos politicamente, da frustração recorrente, da ausência de ações efetivas e éticas.

Seguimos então, tentando sobreviver à pandemia e à política, com as telas ambivalentes, servindo a nosso favor e ao nosso horror. Seduzida pelas propostas do "a favor" fui me rendendo as propostas internéticas, comecei pelas aulas com pessoas do outro lado do mundo, depois shows de música brasileira (como o de Gil!) e a inundação de "lives" e agora aqui com aula de Movimento Autêntico para vocês!

Foi e é assim que na passada e continuada adaptação à rotina pandêmica aparece a questão: "é possível praticar o Movimento Autêntico² on-line?"

Resistências a postos novamente, afinal se tratava de trabalhar com o corpo on-line (nada mais real e presencial que o corpo). Mas vai passando o tempo, a vontade de mover vai aumentando, a de testemunhar também, a de encontrar o meu grupo de trabalho, somada àquela percepção na sessão, de como seria se o paciente pudesse mover o que ele está falando, enfim me rendi. Resolvi pesquisar o que seria possível.

Como fazer um grupo sem estarmos no espaço presencial? Como fazer um grupo num espaço virtual? Quais as diferenças no encontro com o outro, onde o espaço entre movedor (paciente) e testemunha (psicoterapeuta) não se dá dentro de uma sala, mas se dá nesse espaço eu-tela-computador-rede-outro-tela? É um ciberespaço entre nós. Mas, e o vaso alquímico? Ou o espaço potencial, criado por e entre movedor e testemunha, agora on-line, será, isso mesmo possível?

Nesse novo espaço que habitamos existem limites para a prática do Movimento Autêntico. Seguimos fazendo o possível e experimentando mover e testemunhar. Fechar os olhos e se dispor a escutar o impulso, e aí mover, isso acontece sim. O mergulho nas questões de cada um corporificadamente na presença on-line da testemunha, é possível, ainda que diferente. E ainda que com espaço reduzido, com partes do corpo não aparecendo, em função da relação da posição da câmera e espaço, que por mais cuidadosa que ela possa ser, algo pode ficar para fora do campo de visão da testemunha. Sim, faz parte desse novo modelo, não ver tudo.

O espaço pequeno, em casa, convoca mais movimentos proximais, a interferência do espaço fica mais consciente. Em uma sala ampla, sabemos da presença/interferência do espaço, mas ela é diluída diante da amplitude do espaço, que permite correr, caminhar, rolar, mas não aqui entre a cama e o armário, a movedora que testemunho não pode fazer isso, mais uma adaptação. Ou seja,

torna-se mais visível os acordos entre os movimentos e os espaços (feitos em nível consciente e inconsciente), novamente a camada do espaço psíquico interno com o espaço externo, chama a atenção em tempos de pandemia. Estamos experimentando como esses espaços diferentes se relacionam com os nossos movimentos. Daí é possível pensar nessa relação entre como posso me mover no espaço que eu "habito" virtual-real e psíquico? Por quais espaços me movo? Quais espaços tenho testemunhando em mim nessa quarentena?

As questões e reflexões no e a partir do Movimento Autêntico, em sua versão on-line se desdobram e endobram, novas variáveis em jogo nesse acomodamento necessário.

Em grupo, o espaço vazio de antes que olhávamos para começar a prática era no meio de um círculo, era um vazio-potencial-compartilhado, um espaço vazio para que o movimento necessário pudesse ser experienciado. Hoje, é o espaço vazio, que posso ver logo diante de mim, de um círculo que posso imaginar ao meu redor, e ao mesmo tempo de um círculo que transcenda os espaços de cada casa e nós conecte num grande círculo imaginado e real entre nós que estamos aqui agora juntos. Esse espaço antes visto fora que evocava um espaço interno, agora necessita da "presença mais presente" do espaço interno de cada um, um espaço que favoreça a relação consigo mesmo, permitindo que o movimento aconteça por meio da escuta sensorial de si.

De qualquer forma, me sinto convocada, como sempre acontece com essa prática, a mover e testemunhar, pois vibro na potência da simplicidade e profundidade, que presentifica o corpo, que corporifica, e traz novas perspectivas, novos olhares, num diferente novo trabalho do corpo em movimento on-line.

E foi assim, que recomecei a propor para alguns pacientes a moverem. Posso dizer que, desse breve semear, já avisto e vivo um campo fértil, capaz de criar novos entendimentos sobre si, abrindo trilhas-circuitos em telas-eus-corpos para consciência acontecer, pois sentir-pensar-falar sobre o que se experimenta no corpo-todo, ainda que on-line, continua a trazer insights valiosos para quem quer se ver, se rever, mover e testemunhar, dando assim continuidade à compreensão de si, o que contribui para uma compreensão de todos nós, sempre e cada vez mais necessária nesses tempos atuais. 📧

2. Atualmente, como praticamos aqui no Brasil, o Movimento Autêntico é definido como "...uma abordagem somática relacional, uma prática do testemunho, que se dá por uma pesquisa-prática do movimento, do gesto, da palavra e da relação com o outro" (JORGE, S. Comunicação oral durante o 2º Retiro de Movimento Autêntico no Brasil, agosto de 2018). Essa abordagem pode ser aplicada em diferentes contextos, como arte, saúde e educação. Na psicoterapia junguiana, o Movimento Autêntico, pode ser compreendido como uma forma de Imaginação Ativa. E, eu particularmente, além de usá-lo como esse recurso/método terapêutico, utilizo como uma maneira de pensar-compreender a relação corporificada entre paciente e psicoterapeuta. Ver: OLIVEIRA, M. C. O corpo do psicoterapeuta na prática clínica: uma pesquisa em Psicologia Analítica com contribuições do Movimento Autêntico. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2019.