

## A TRAVA PSICOLÓGICA E A SUA EQUIVALENTE CORPORAL

(texto de Maria Adela Palcos )

### (Texto - Parte 2)

Fazendo, agora, uma leitura seqüencial, a partir das três etapas que mencionamos anteriormente, passamos pelas fases:

a) de Nutrição: na qual se pretende alimentar os aspectos mais débeis da pessoa; mobilizamos os músculos e articulações que podem lhe dar um novo e melhor suporte físico e respiratório e, por fim, psicológico. Esta etapa é de total redescobrimto, pela pessoa, de zonas esquecidas; ela começa a desfrutar novas sensações e sentimentos, a viver novos espaços internos e a confiar, já que tudo desenvolve-se em um clima de amor e aceitação por parte do coordenador do grupo;

b) de Expressão de si: onde, já com novos recursos, é possível atacar diretamente a trava e o conflito central da falsa personalidade. Bloqueamos, mais profundamente, o centro mais travado - no caso de Míriam, o vegetativo - com a idéia de que seja conscientizado no físico e no emocional. Daí o desbloqueio se dá como conseqüência da acentuação da trava, bem como as expressões decorrentes: neste caso, fundamentalmente, de desespero e pânico.

Aqui surgiu, também, um diálogo entre o aspecto frágil e assustado de Míriam e o autoritário, exigente, o "valentão do pedaço", cada um com sua plástica e sua argumentação. No seu desenvolvimento vislumbra-se, pouco a pouco, que estes opostos são, igualmente, filhos do medo e que a existência de um, sustenta a existência do outro. Quando se reconhecem entre si (já que são aspectos separados), tem início uma possibilidade de reabilitação mútua. Podem mudar sua relação, de inimigos contrapostos para seres complementares.

Nas palavras de Míriam: "a tartaruga havia deixado a força bem escondida sob o casco, porque acreditava que ela atentava contra seus criadores, contra o Criador. Hoje começo a não mais acreditar nisto, começo a entender, a entender-me, a respeitar-me".

c) de Conscientização e Contemplação de si: a partir do reconhecimento dos opostos aparece um 3º aspecto, eqüidistante de ambos, cuja nota fundamental é o amor e a sabedoria; correspondente, a nível psicorporal, com a vivência do eixo.

A plástica de Míriam transforma-se, a respiração passa a ser pausada, livre, sem compulsão; o olhar torna-se limpo, como se o mais essencial do seu ser emergisse e um profundo prazer a invade.

É o aparecimento da instância transpessoal, que cada um de nós traz dentro de si e que tem sido o aspecto mais reprimido em nós. Nesta última etapa começa a ocorrer a verdadeira recuperação do centro cardíaco (amar), na sua harmoniosa relação com o centro da visão (contemplação - sabedoria) e com o centro coronário (consciência cósmica).

Avaliação

Após 3 anos deste processo de trabalho sobre si , com Míriam, podemos afirmar que:

- a insatisfação, a inquietude e a ansiedade originais transformaram-se em uma atitude de busca mais serena e em uma maior reconciliação interior. Sua personalidade enriqueceu-se com os, antes negados, aspectos de sensibilidade, sensualidade, ternura, entrega amorosa e passividade;

- produziram-se importantes mudanças corporais: está mais leve; seu corpo adquiriu formas mais femininas; as costas de lutador "desincharam". Nas palavras dela mesma: "Sentia, que, em um abraço, as pessoas me tocavam os ossos". Ganhou muita mobilidade e expressividade; tem fácil acesso a estados de relaxamento e vive mais relaxadamente e, ao mesmo tempo, houve um despertar dos reflexos que lhe permitem uma maior velocidade de ação;

- superou os problemas de relacionamento com o sexo oposto e está, neste sentido, em um processo de abertura;

- foi, pouco a pouco, encontrando-se com o essencial em si mesma e, também pouco a pouco, vai animando-se a viver em uma dimensão transpessoal, em concordância com seu eu interior:

"Como principal referência de minha vida agora, diria que me sinto parte do universo e internamente ligada ao seu movimento. Há esperança para mim também";

- na área profissional está integrando os pilares mais fundamentais desse sistema, numa mudança de sua prática como psicóloga. Este aspecto, unido ao auto conhecimento e à reconciliação interna que alcançou, permitiu que colaborasse na elaboração destas notas, de forma muito eficaz.