

**Uma Pesquisa sobre A Experiência Direta: Movimento Autêntico e os
Cinco Skandhas**

Linda Hartley

Anglia Ruskin University

Inglaterra

Resumo: Meu objetivo nesse artigo é investigar o que significa experimentar a vida diretamente – não filtrada pela névoa de expectativas, lembranças, projeções, fantasias, medos e crenças a respeito de como as coisas são ou deveriam ser –, e sim direta e simplesmente a respeito de como a vida se apresenta para mim neste exato momento, depois de anos de engajamento com a meditação budista e o Tai Chi Chuan, com o Movimento Autêntico e o Body-Mind Centering®. Os dois primeiros, caminhos antigos, trajetos bem traçados, convidam minha mente ao descanso no momento presente, dentro do meu corpo, no lugar atual. Os posteriores, ambas as disciplinas inovadoras, desenvolvidas nos campos contemporâneos da exploração corpo-mente, oferecem métodos para explorar o diálogo entre a forma e o sentido, a interface entre a matéria e a consciência, dentro de um espírito de concordância e de constante pesquisa.

Palavras-Chave: Skandhas; Movimento Autêntico; Corpo e Mente.

Abstract: My goal in this article is to investigate what means to experience life directly – not filtered through the haze of expectations, memories, projections, fantasies, fears and beliefs about how things are or should be – but rather directly and simply about how life presents itself to me right now, after years of engagement with Buddhist meditation and Tai Chi Chuan, with Authentic Movement and Body-Mind Centering ®. The first two, old ways, well-delineated, invite my mind to rest at present moment, inside my body, in present place. The latter, both innovative disciplines, developed in the contemporary fields of mind-body exploration, provide methods to explore the dialogue between form and meaning, the interface between matter and consciousness, in a spirit of agreement and constant research.

Key-words: Skanhas; Authentic Movement; Body and Mind.

Na prática da meditação budista e do Tai Chi Chuan, pergunto-me "o que significaria estar presente, totalmente presente em cada momento?", "O que seria essa experiência direta?", "O que me afastaria de tal experiência?", e "O que encorajaria ou me atrairia a ela?"

Para mim, o sentir corporal é o caminho mais direto para vivenciar o momento, tal como ele é, de forma elementar, sem elaboração. Quando me voltei aos meus sentidos e prestei atenção às impressões que adentravam à minha consciência através da passagem dos meus órgãos sensitivos, tornei-me presente, aqui, agora.

Nos anos 60 e 70, o mantra "esteja aqui agora" foi a máxima do período. Mesmo tendo levado muitas vezes a uma indulgência hedonista, a uma relutância em aceitar a responsabilidade individual, a máxima foi, todavia, de imenso valor. É muitas vezes nos períodos difíceis, quando olhar para o passado evoca sentimentos de depressão e desespero pelas derrotas, fracassos e humilhações da vida, e quando olhar para o futuro resulta em ansiedade e medo, que podemos aprender mais diretamente como se prender ao presente pode resultar em enorme alívio, até mesmo em felicidade. Quanto prestei atenção ao mundo sensorial ao meu redor e para dentro de mim, me voltei para o corpo, para este lugar, para o momento presente. Ao tornar-me presente, e a partir dessa experiência de sentir-se presente, sentimentos de ansiedade e desespero afrouxam seu domínio.

Isso não é o mesmo que fazer o que eu quiser porque o passado e o futuro não importam. Antes, significa estar aberto e aceitar a plenitude do momento, tanto sua dor como também sua alegria, significa aceitar a vida como ela é. Ainda fico maravilhada quando sou agraciada com essa experiência, por seu poder de curar, de abrir e de conectar, de trazer clareza e paz.

1. Desenvolvendo o distanciamento da experiência

A psicologia nos oferece um mapa de como, enquanto crianças e jovens, começamos a nos distanciar da proximidade do momento. Experiências corporais precoces, eventos sensoriais que vivenciamos. Através do corpo nós tocamos e somos tocados em toda sorte de caminhos; nos movemos e somos movidos. A vida é experimentada através do movimento e de sensações, e por meio disso começamos a conhecer a nós mesmos, a desenvolver um sentido do que somos (Juhan, 1987).

Algumas dessas sensações são agradáveis, outras não são. Aprendemos sobre prazer e dor através das sensações corporais, e começamos a diferenciar como gostamos e como não gostamos. Nesse estágio não há nomes, nem categorias – somente o gostar ou não, ou a indiferença.

A vida emocional começa a distinguir o que está fora dessa corporeidade: alegria, frustração, medo, raiva, excitação e satisfação são experimentados. Gradualmente começamos a associar certas atividades com determinadas sensações específicas e sentimentos dos quais gostamos ou não, e começamos a aprender caminhos para provocar aquele que queremos, e evitar o que não queremos.

Nesse momento nós temos esboçado alguma forma de experimentar a vida diretamente; começamos a solidificar o momento desses desejos e aversões, e então a classificar as experiências em boas ou ruins. A totalidade e simplicidade do momento tem se tornado fraturada. Esse processo leva a um considerável salto quanto ao desenvolvimento das faculdades mentais e da linguagem. A linguagem é um processo maravilhoso que nos habilita a comunicar pensamentos complexos e sentimentos que não poderíamos expressar de forma puramente corpórea. Mas também pode nos distanciar para além da totalidade da experiência; quando categorizamos, nomeamos e damos linguagem à experiência devemos selecionar, discriminar, descartar alguns aspectos da experiência em favor de outros. O particular e repudiado eu (Stern, 1985) nasceu, e o presente momento é adicionalmente rompido no que pode ser conscienciosamente aceito e expresso, e no que não pode.

É lógico, esse processo é necessário para o desenvolvimento saudável do ego, necessariamente se vivemos em sociedade, contribuindo e nos comunicando com nossos companheiros humanos. Esse é também o desenvolvimento natural, assim

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

como as células cerebrais forjam novas conexões sinápticas, nos capacitando a compreender e controlar nosso mundo. Mas é importante reconhecer que temos perdas assim como ganhos. O que perdemos é a simples e direta experiência de vida, momento à momento, sem expectativas, categorias, julgamentos, exclusões – vida experimentada plenamente, no corpo, através das sensações, no momento.

Enquanto crescemos esse processo continuará a ampliar-se de maior ou menor forma. Podemos ser educados e condicionados para rejeitar a todas as áreas de experiência, e nossa vasta e rica vida interior pode não encontrar caminhos para acessar nossa mente e consciência. A inadmissão, aspectos não vividos da nossa experiência podem viver no corpo, escondidos da consciência – sensações e sentimentos vivenciados apenas como sintomas corporais importunos ou imagens fantasiadas, emergindo do corpo inconsciente.

2. Os cinco *Skandhas*

A psicologia budista também oferece um mapa do desenvolvimento do ego que parece ter aproximações paralelas com o entendimento da psicologia ocidental, embora o contexto tenha níveis adicionais de significados que não estão presentes em nosso modelo. Do ponto de vista budista, todos os fenômenos parecem ter uma sólida e permanente existência, incluindo nosso senso do eu, relacionado com a função do ego. (Os termos "eu" e "ego" são frequentemente usados de forma intercambiável na doutrina budista). Ego, e nosso apego a ele, é a fonte de todo nosso sofrimento, por nos fixarmos a ele separamos a nós mesmos da imensidão da nossa verdadeira natureza e unidade da vida. Desse ponto de vista, o desenvolvimento do ego é um processo pelo qual nos entrelaçamos cada vez mais profundamente na dor, confusão e isolamento.

As técnicas Abhidharma contemplam a descrição do desenvolvimento do ego em cinco estágios, ou *skandhas*. Essa é uma complexa e profunda descrição. Vou falar disso aqui em um nível muito simples, de acordo com as limitações do espaço e do meu próprio entendimento. O primeiro estágio é chamado forma (configuração), e esse é o primeiro passo na criação das fronteiras do ego, como um senso individual

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

do eu, fora do espaço aberto do estado consciente. Inclui todos os fenômenos – formas, imagens, projeções – perceptíveis através dos sentidos e da mente. Nossa percepção da realidade é filtrada por certa falta de esclarecimento, confusão ou ignorância, que causa em nós um princípio de solidificação do estado consciente e de percepção dele, como uma forma isolada e sólida de existência. Esse processo torna as coisas mais tangíveis, e posteriormente mais maneáveis; ele nos dá um certo senso de importância, segurança, permanência em um mundo que realmente não possui essas características.

No segundo skandha, sensações/sentimentos, esse processo solidificador ocorrerá um pouco mais profundamente; começamos a identificar as experiências dos sentidos e da mente, as formas de projeções criadas no primeiro estágio, como aprazível e amigável, doloroso e hostil, ou neutro.

Dessa forma aprofundamos nosso ponto de vista dualístico. Porque sensações e sentimentos são inconstantes, e a essência da nossa felicidade e sofrimento, nos quais eles se baseiam, também são inconstantes. Se não entendemos isso, desenvolveremos interesses e/ou aversões a coisas que não têm existência real ou contínua.

Isso nos leva ao terceiro skandha, reconhecimento/percepção. Os primeiros dois skandhas envolvem, em um sentido, a experiência continua de ir adiante; no terceiro estágio, o processo de solidificar o espaço aberto é completado por podemos identificar, nomear, categorizar nossas experiências. Nosso mundo é agora espremido e rotulado. Começamos a fazer julgamentos sobre isso ou aquilo, nos apegados a um senso de equívoco do essencial e do real, de nossas projeções e julgamentos.

De fato todos os três estágios ocorrem quase simultaneamente, mas um é automaticamente constelado pelo anterior porque eles são, em certo sentido, aproximados um do outro, sem espaço, nem lugar para o simples ser por si só. Trungpa usa a imagem do perfurante, como uma agulha através de uma pilha de papel; assim que tenha penetrado a primeira folha, faz contato com a segunda, e assim por diante (Trungpa, 1975). Normalmente somos inconscientes dos dois primeiros estágios, e pulamos direto aos terceiro skandha onde automaticamente

rotulamos nossas experiências sem plenitude e conscienciosamente vividas à singularidade do momento.

Por exemplo, digamos que a cor vermelha atinge meus olhos; nesse estágio isso ainda não é nomeado, mas vamos mencionar que isso é vermelho e que eu o vejo. Me dá uma confortável sensação, um tipo de incandescência quente oposta aos meus olhos e ao meu ventre. Eu gosto de tal sensação e gostaria de mais disso. Depois eu reconheço e nomeio isso – vermelho. Vermelho é algo que eu gosto, e começo a desejar mais coisas vermelhas – uma blusa vermelha, um carro vermelho, uma porta da frente vermelha; eu inclusive vou querer ter amigos que tenham cabelos vermelhos! Azul, por outro lado eu não gosto, e posso até sair do meu caminho para evitá-lo.

O quarto skandha é chamado formação, ou intelecto. Concerne à nossa atividade mental, nossos pensamentos, opiniões, crenças, o diálogo interno que constantemente nos acompanha. Padrões corpo-mente, atitudes e emoções também pertencem a esse skandha. Aqui, em vez de simplesmente permitir uma percepção ou pensamento que se origina na nossa consciência, nós elaboramos, associamos, relembramos, desenvolvemos nossas idéias; esse processo de elaboração mental nos leva cada vez mais para longe do caminho da experiência momentânea, cada vez mais profundamente para a dualidade.

O quinto estágio, que é a realização do completo processo e também de certo modo a base para os estágios prévios, é a consciência. Nesse contexto, a consciência refere-se à qualidade clara, articulada, inteligente da compreensão. No primeiro skandha, os sentidos se relacionam aos objetos; no segundo estágio a inteligência básica identifica o que o objeto é, baseado em experiências prévias, aprendizado, preconceito e condicionamento. O quinto skandha contém todas as formas, percepções sensoriais, sentimentos, por meio de exemplos dos estágios anteriores. Entretanto, eles diferem do exemplo de pensamento explícito do quarto skandha; a consciência fornece o fluxo contínuo de pensamentos e percepções incompletos, a ‘cobertura’ ou ‘pano de fundo’ (Trungpa), sobre o qual os padrões de pensamento explícito do quarto skandha se desenvolvem. É o quinto skandha que mantém o processo em andamento.

Qualquer um que tenha sentado para meditar deve ter se surpreendido com o incessante fluxo de pensamentos subconscientes que dificultam a atenção, aparecendo do nada, e que evidenciam quão difícil é parar a elaboração desses pensamentos. Esse é o quinto skandha atuando, mantendo em atividade todo o mecanismo do ego.

Os skandhas descrevem não apenas um processo de desenvolvimento do ego do qual nós todos, como infantes, vamos adiante, mas um processo que ocorre no momento, em cada momento único, no qual o ego constantemente recria a si próprio. Não há nada inerentemente errado com os cinco skandhas e seus conteúdos; eles são ocorrências completamente naturais, nem ruins nem boas, sem as quais não poderíamos nos orientar na vida diária. Todavia, há um problema na forma como complicamos a simplicidade de cada momento por meio de complexas elaborações ou associações, projeções, julgamentos e interpretações. Essa é a fonte de todo nosso conflito pessoal e interpessoal, a forma como solidificamos nossas posições, como elas se tornam entrincheiradas nas nossas opiniões e criam inimigos interiores e exteriores.

A meditação oferece a oportunidade de diminuir o ritmo como podemos observar na atividade dos skandhas; somos convidados a simplesmente observar a forma, as sensações, as emoções e os pensamentos comuns, e até os panos de fundo subconscientes do quinto skandha, como eles se apresentam à nossa consciência. Com prática e paciência, uma abertura começa a aparecer no movimento dos skandhas e então podemos parar por um momento, para elaborarmos de um estágio para o seguinte, e para o seguinte. Reconhecemos a sensação de simplesmente ser, sem julgar a dor no estômago como desagradável, sem preocuparmo-nos se podemos desenvolver uma úlcera gástrica, supondo o que a causou, imaginando se foi o estresse, unido ao desentendimento imaginário com o homem que tanto nos irritou ontem, e decidimos que ele é a causa de tal úlcera, e planejamos nossa retaliação... e assim por diante.

Quando simplesmente deixamos para lá, em sua própria natureza e simplicidade, os espaços começam a abrir-se novamente. Estamos menos oportunistas, no momento, por nossas projeções, nossos hábitos e nossos medos.

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

Observamos o pensamento, ou sentimento, ou sensação, vivenciando o momento direto e simples. Isso pode funcionar como um enorme alívio da complexidade e complicação da regular elaboração que imaginamos, porque não o fazemos todo o tempo. Eis a simplicidade das coisas, e até agora o mais difícil de conseguir. Seria de longe mais fácil para a maioria de nós conquistar um PhD do que aprender a experimentar a vida diretamente, momentaneamente. Contudo seu valor está em vencer o trabalho árduo.

Claro, na psicoterapia nos gastamos muito tempo elaborando nossos pensamentos, sentimentos, memórias e associações. O processo de terapia requer que exploremos nossas presunções e atitudes, que dispamos nossas projeções e julgamentos, fazendo conexões, análises e tentando entender nosso comportamento. Há um espaço necessário para esse trabalho, mas se nós nunca deixarmos ir e simplesmente vivenciarmos o momento, poderemos permanecer presos em um interminável labirinto, que é o que o inteiro processo que os cinco skandhas significam.

Tenho testemunhado pacientes, que após lutarem por um longo período com algum problema, de repente se tornam hábeis em restabelecerem-se profundamente neles mesmos, em seus corpos, e simplesmente ser eles mesmos. Nesses momentos, quando o trabalho de elaboração cessa e a presença da experiência direta é sentida, frequentemente se cria um sutil, mas significativo, ponto de virada na vida da pessoa. Eles se conectam conosco mais profundamente no cerne do sentimento de ser, além do fazer e elaborar, e autorizam que ocorra uma profunda reorientação. Quando estamos prontos para tais momentos, eles podem ser profundamente restabelecidos.

3. Movimento Autêntico

A disciplina do Movimento Autêntico também oferece maneiras de introduzir-se na experiência direta. O Movimento Autêntico foi originalmente desenvolvido pela pioneira da dança terapia Mary Starks Whitehouse durante os anos 1950 e 1960. Mary estudou e foi fortemente influenciada pelo pensamento junguiano, originalmente chamando seu trabalho de ativa imaginação no movimento,

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

ou movimento profundo. Janet Adler, uma das mais notáveis estudantes de Whitehouse, favoreceu a investigação da relação entre causa e evidência, e as dimensões místicas dessa disciplina (Pallaro, 1999).

O Movimento Autêntico oferece uma simples forma de interiorização da qual o que se move e o observador desse movimento se empenham juntos em uma jornada de descobrimento do lugar inocente e compassivo no interior deles mesmos. A forma básica envolve uma pessoa que se move e um observador, apesar de o movimento autêntico poder ser praticado com um grupo, onde cada um ou um círculo de vários observadores estão presentes como um grupo que se move. O observador ‘segura’ o espaço, o receptáculo seguro, no qual aquele que se move segue, de olhos fechados; dentro do espaço sagrado do círculo observador, aquele que se move convida o inconsciente a falar através do movimento e do silêncio.

Aquele que se move atende às sensações interiores, sentimentos, imagens e impulsos do movimento, escuta e espera por cada impulso, permitindo-lhes entrar em forma através do movimento. O corpo, na sua sabedoria, conta a história que precisa ser contada a cada momento. Lembranças, imagens oníricas, sentimentos profundos, energias arquetípicas, conhecimento ancestral, rituais, canções, jogos, risadas, lágrimas e momentos de cura, tudo isso pode ser evocado e encontrar expressão através do movimento. Ele é a presença encarnada do observador, a qual permite a quem se move a entrega total ao fluxo contínuo de informações do inconsciente. Desse modo, o corpo torna-se consciente.

Depois desse movimento terminado, tanto o que se move quanto o observador dividem sua experiência. Tornar consciente o que estava inconsciente permite ao que se move abraçar os aspectos perdidos ou escondidos de si próprio. O observador presta atenção às sensações, sentimentos, memórias e imagens evocadas em si mesmo pela presença daquele que se move e aprende a reconhecer suas próprias projeções, interpretações e julgamentos. Como observadores, procuramos ver quem se move de forma clara, e quando conseguimos isso, nos encontramos, passamos a ver a nós mesmos de forma mais clara. O desejo de ser visto claramente por outrem transforma o desejo de ver o outro claramente. Nesses momentos, aquele que se

move e o observador reúnem-se, naquilo que Janet Adler chamou de experiência unificadora, como o testemunho interno de cada indivíduo se desenvolve.

4. A experiência de movimento

Entrando no círculo vazio como um ser que se move, direcionando nossa atenção para a interioridade, somos em primeiro lugar geralmente confrontados com os burburinhos subterrâneos da quinta skandha, irrompendo agora e mais tarde em padrões de pensamentos ou emoções específicos. Enquanto continuarmos com esse bate-papo mental, perderemos este momento único - a forma que o corpo encontra para se estender pelo chão; sentir a textura suave e refrescante do chão; a ascensão e a descida suave do ventre na medida em que o corpo respira, a luz do sol penetrando nas pálpebras fechadas; uma súbita e suave brisa de uma janela aberta acariciando um dos lados da face.

Se – ao invés de rolar a cabeça para o lado para cumprimentar a brisa e a luz, de deixar a mão repousar para sentir mais claramente a lisura do piso de madeira, arqueando a coluna para reconhecer a plenitude da respiração que enche a barriga e o peito – continuamos a refletir sobre a conversa que tivemos três horas antes ou a planejar o que vamos cozinhar hoje, perdemos a magia e a simplicidade do momento. Ao recuarmos para um passado e um futuro inexistentes, perdemos a experiência direta do agora.

Todavia, se prestarmos atenção a esses movimentos emergentes e lhes darmos espaço para se desenvolverem, nos envolveremos com a singularidade do momento e descobriremos o que o corpo-mente realmente vivencia. Quando seguimos esses pequenos movimentos, deixando cada movimento e cada momento fluir para o seguinte, sem agarrar-se ou afastar-se, podemos ser surpreendidos por um impulso inconsciente e involuntário que nos moverá para nossa interioridade. O inconsciente conhece a realidade do ego corporal e, com isso, um diálogo, uma educação integrada e mútua, pode ocorrer (Chodorow, 1991). Através desta prática de vivenciar o corpo, aceitá-lo, e permitir que o processo se desenvolva, incitamos a possibilidade de transformação.

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

Muitas vezes ouço alunos descreverem como eles adentram na experiência do movimento acreditando que sentem algo, mas a medida que eles continuam sua experiência de cada momento, percebem que algo completamente diferente está de fato acontecendo. Quando acreditávamos estar presos num vago sentimento de descontentamento, nós achamos que, por nos mover de nossos impulsos interiores, partindo do nosso eu mais profundo, podíamos transformar aquele sentimento e crença através de uma experiência direta com o espaço, ou com a força física, ou com a ternura, ou com a raiva imediata. Uma mulher descreveu como ela acreditava que não era forte o bastante para ficar sozinha, mas ao vivenciar seu corpo em movimento, ao ver como ele evoluiu, a cada momento e no seguinte, ela teve então a certeza de que possuía recursos para ficar sozinha, e que com isso, poderia mudar seu sistema de crenças como resultado da experiência direta de vivenciar o corpo.

5. A arte de observar

Observar o movimento de outrem é uma disciplina que exige muita prática; como a meditação, ele leva talvez a vida inteira e até mais para se atingir a perfeição. Mas nós tentamos nosso máximo para observar de forma clara, com compaixão e aceitação, e ao fazê-lo, gradualmente desenvolveremos a capacidade de estar no presente, no momento, vivenciando diretamente o momento, como ele ocorre, sem preconceitos ou expectativas, avaliações, projeções ou interpretações.

Fazemos isso por aprender a reconhecer nossas próprias projeções, avaliações e interpretações. Muitas pessoas, quando pela primeira vez vivenciam a disciplina de observarem o Movimento Autêntico, ficam chocadas com o quanto elas julgam, projetam e interpretam a experiência do outro. É importante aceitar que todos nós fazemos isso, na maioria das vezes; é assim que nos relacionamos com os outros e com o nosso mundo, e também como nós aprendemos a nos observar com mais clareza. Este é o caminho natural do desenvolvimento do ego, o processo dos cinco skandhas em atividade, ao fazer projeções, julgamentos e interpretações. Esta também pode ser uma habilidade aprendida com um terapeuta que faz, ele próprio, interpretações e julgamentos, com base num sistema específico de crenças e teorias.

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

Então, em primeiro lugar o observador precisa aprender a ter compaixão por si próprio, para não julgar-se severamente ou para julgar os outros, pois não podemos aprender a aceitar os outros se não conseguimos aceitar a nós mesmos. Então, ele aprende a falar sobre sua experiência de uma maneira que dê espaço e liberdade para reconhecer sua própria verdade. A forma como damos nossa linguagem à nossa experiência é crucial nessa disciplina; o observador procura falar sobre sua própria experiência direta, não impondo sua experiência ao movimento como se ela fosse a verdade do movimento. Nós podemos falar sobre nossas respostas para o movimento, mas eles são nossos como nós somos deles.

Por exemplo, pode fazer uma grande diferença para aquele que se move ouvir seu observador dizer ‘você parece triste’, ao invés de ‘Eu sinto vontade de confortar você’, ou ‘eu vejo você bater o pé e acho que está irritado’, ao invés de ‘eu vejo você bater o pé e minha coluna se endireita, minhas mãos se unem, e sinto-me alerta, atenta’. A primeira declaração comprime o espaço, a segunda abre e expande o espaço.

Como observador, procuro dar à maior atenção possível para quem se move, tanto quanto eu sou capaz. Eu posso rastrear os movimentos reais que são feitos; isso é importante, pois o corpo é a base do processo, e para que o elemento material seja integrado no processo deve primeiro ser vivenciado no corpo e, em seguida, rememorado.

Eu também presto atenção a todas as sensações que podem evocar em mim a presença do que se move; experiências proprioceptivas ou sinestésicas dentro do meu próprio corpo, ou percepções sensoriais do espaço, luz, som, peso, e assim por diante, tudo pode ser incluído. Uma imagem pode surgir em minha mente, ou eu posso perceber uma história se desenrolando enquanto observador do movimento. Todas essas são reconhecidas como experiências também minhas.

Às vezes, como observador, eu posso ter uma reposta emocional à quem move; posso sentir medo, ternura, compaixão, raiva, alegria, e assim por diante. Ao longo de tudo isso, eu tento não pular para julgamentos precipitados, projetando minhas respostas sobre o movimento, mas dou a ele espaço para sentir cada experiência diretamente, como se fosse minha. Assim como acontece com o

desmantelamento das sequências na atividade dos skandhas na meditação, busco simplesmente deixar que cada experiência seja, no seu próprio lugar, com seu próprio significado intrínseco, sem elaborar um monte de interpretações e crenças sobre ela.

Pensamentos vão surgir, memórias, associações e ideias também imergirão. Eu simplesmente os deixo vir, e mantenho a minha atenção sobre o meu corpo, minhas sensações, sentimentos e as imagens evocadas na presença daquele que se move.

6. Prática terapêutica e espiritual

Há claramente um potencial de trabalho terapêutico nessa prática; a matéria da inconsciência surge e é incorporada no movimento, onde podemos ver, sentir, reconhecer, entender e integrar na consciência. Muitos terapeutas têm usado essa simples, mas profunda, prática como recurso em seus trabalhos. Particularmente, a forma díade, de uma pessoa que se move e um observador, reflete e evoca a relação do terapeuta e paciente. Para muitas pessoas, movimentos corpóreos oferecem um direto e poderoso caminho para acessar a inconsciência material, o pensamento deve ser entendido nesse trabalho pelo *borderline* ou pela pessoa psicótica, ou um paciente vulnerável que precisa fortalecer o limite de seu ego, não desprendendo-se dele.

Especialmente em um trabalho mais extenso, um fluxo de transferência e contratransferência pode emergir. Através da observação constante de suas próprias respostas psicológicas e somáticas, o observador-terapeuta monitora isso; e através do reconhecimento da sua experiência, a pessoa que se move-paciente está capacitada para conhecer sua experiência única mais completamente e reconhecer ambas as individualidades e sua relação com o outro.

O movimento autêntico é também uma disciplina de treinamento da mente. Eu a comparo com a prática da meditação feita na presença de e em sua relação com o outro. Tem sido chamada de ‘forma feminina de zen’. Como aquele que realiza o movimento, entre a experiência de ser observado por outro, com aprovação e piedade, meu observador interno pode se desenvolver. Como observador, treino a

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley

mim mesma para me tornar atenta da minha experiência direta, na presença daquele que se move, e vir a reconhecer a pessoa que se move no interior de mim mesma. Em momentos de visão esclarecida, somos distintos, mas não separados – somos dois e um. Quando praticado em grupo, o Movimento Autêntico facilita o aprofundamento do senso de sociedade, como consciência interior dentro de um grupo coletivo de corpos.

Treinar a experiência corporal direta nos dá a segura instrução básica para esses momentos de conhecimento intuitivo onde a dualidade, por um momento, cai por terra, e dançamos juntos em uma verdade compartilhada. O milagre do corpo e suas sensações age como uma porta aberta para a experiência mística, que é sempre uma experiência direta.

Referências

- CHODOROW, Joan. *Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination*. Routledge, 1991
- HARTLEY, Linda. *Wisdom of the Body Moving: An Introduction to Body-Mind Centering*. North Atlantic Books, 1995
- JUHAN, Deane. *Job's Body: A Handbook for Bodywork*. Station Hill Press, 1987
- NORLHA, Lama. The Five Skandhas, in *The Dharma* by Kalu Rinpoche. SUNY Press, 1986
- PALLARO, Patrizia. (ed.). *Authentic Movement: Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow*. Jessica Kingsley Publishers Ltd, 1999
- STERN, Daniel N. *The Interpersonal World of the Infant*. Basic Books/HarperCollins Publishers, 1985
- TRUNGPA, Chogyam. *Glimpses of Abhidharma*. Shambhala Publications, Inc. 1975

Recebido em 12 de agosto de 2011.

Aprovado em 30 de agosto de 2011.

Publicado originalmente em inglês na Self & Society, a revista da Associação de Psicologia Humanista (Inglaterra), Abril / Maio de 2002. Linda Hartley © 2002

*Uma pesquisa
sobre a
experiência
direta:
Movimento
Autêntico e os
cinco skandhas*

Linda Hartley