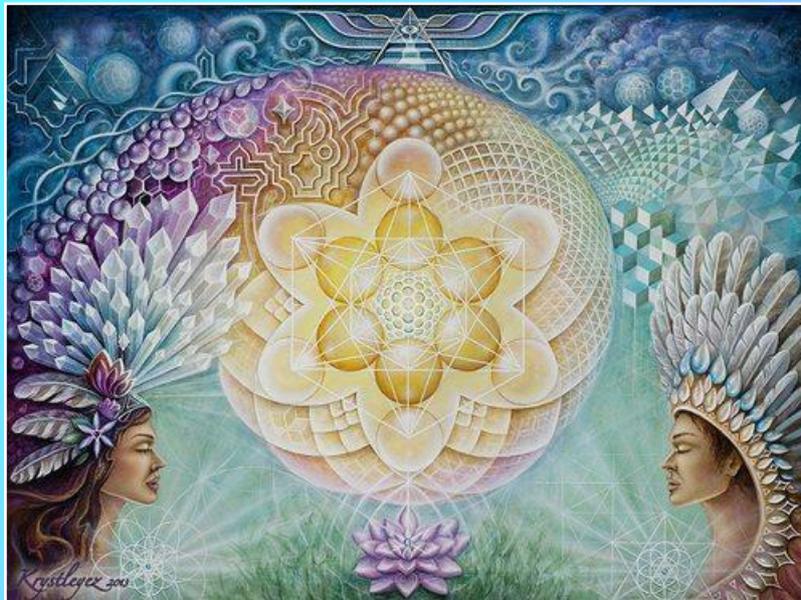


Revista Transdisciplinar

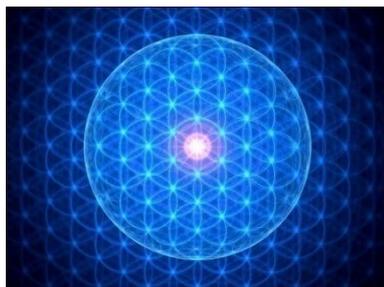
Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org



2018
Salvador – Bahia – Brasil



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

APRESENTAÇÃO

A Revista Transdisciplinar é um periódico *on-line* semestral, organizado por Celeste Carneiro, que tem como objetivo socializar o pensamento de autores que desejam expressar suas reflexões sobre os mais diversos temas inter-relacionados com o Ser Integral e sua interação com o mundo que o cerca. Busca a integração de saberes e perfis, valorizando o diálogo entre sabedoria e conhecimento, estimulando a liberdade expressiva e dando oportunidade ao exercício da beleza, quer através da articulação de temas, ideias e conceitos, quer através do estilo de apresentação dessas ideias e conceitos

Pautamos esta Revista no pensamento de Basarab Nicolescu e grupo que escreveu a Carta da Transdisciplinaridade (1994), onde esclarece:

A pluridisciplinaridade diz respeito ao estudo de um objeto de uma mesma e única disciplina por várias disciplinas ao mesmo tempo.

A interdisciplinaridade diz respeito à transferência de métodos de uma disciplina para outra.

A transdisciplinaridade, como o prefixo "trans" indica, diz respeito àquilo que está ao mesmo tempo entre as disciplinas, através das diferentes disciplinas e além de qualquer disciplina. Seu objetivo é a compreensão do mundo presente, para o qual um dos imperativos é a unidade do conhecimento.

Rigor, abertura e tolerância são as características fundamentais da visão transdisciplinar. O rigor da argumentação que leva em conta todos os dados é o agente protetor contra todos os possíveis desvios. A abertura pressupõe a aceitação do desconhecido, do inesperado e do imprevisível. A tolerância é o reconhecimento do direito a idéias e verdades diferentes das nossas.

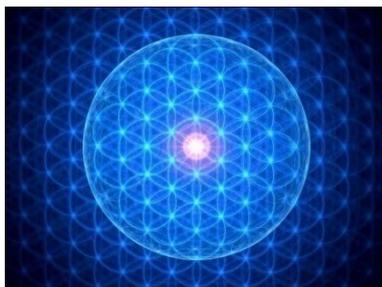
E no texto *Educação para o Séc. XXI*, do Relatório Delors (UNESCO, 2006):

Na visão transdisciplinar, há uma transrelação que conecta os quatro pilares do novo sistema de educação (aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser) e tem sua fonte na nossa própria constituição, enquanto seres humanos. Uma educação viável só pode ser uma educação integral do ser humano. Uma educação que é dirigida para a totalidade aberta do ser humano e não apenas para um de seus componentes.

Esperamos contribuir para a difusão do conhecimento com a sabedoria da abertura e da tolerância, aliada ao rigor que dá o ajuste necessário.

Como símbolo, trazemos a Flor da Vida, rico em mistérios estudados desde a mais antiga civilização e que encanta até os nossos dias. Lembra a conexão de todos com o Universo, a semente da vida, a relação do um com o todo, a gênese e o encadeamento dos genes, o que nos une e nos dá vida.

Os textos são de responsabilidade dos autores que deverão encaminhá-los para nossa apreciação já revisados.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

EQUIPE EDITORIAL

Criação, editoração e coordenação geral

Maria Celeste Carneiro dos Santos – Especialista em Arteterapia Junguiana - ASBART 0036/0906 030 (Instituto Junguiano da Bahia / Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública) e em Psicologia Transpessoal – ALUBRAT SEA2 030 (Instituto Hólon/Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública). Supervisora Clínica. Graduada em Desenho e Artes Plásticas (Faculdade de Belas Artes de São Paulo – FEBASP). Foi professora e supervisora (2007 a 2016) no curso de pós-graduação em Arteterapia - Instituto Junguiano da Bahia-IJBA. Foi coordenadora, professora e supervisora na pós-graduação em Arteterapia em Teresina – PI e nas pós-graduações em Psicologia Transpessoal em Salvador-BA e Aracaju-SE. Escritora e coautora. Membro dos Grupos de Pesquisas EFICAZ, da Universidade do Estado da Bahia – UNEB e REUPE – Rede Universitária de Pesquisas em Espiritualidade, da Universidade Federal da Bahia – UFBA. Membro do Colégio Internacional dos Terapeutas – CIT, da Associação Baiana de Arteterapia – ASBART e Conselheira de Honra da União Brasileira das Associações de Arteterapia – UBAAT. Currículo Lattes disponível em: <http://lattes.cnpq.br/0119114800261879>

CONSELHO EDITORIAL

Dulciene Anjos de Andrade e Silva – Doutora em Educação (Universidade Federal da Bahia – UFBA). Mestre em Educação (UFBA). Graduada em Letras Vernáculas com Inglês (UFBA). Professora Adjunta da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, campus II. Currículo Lattes disponível em: <http://lattes.cnpq.br/8015189418594078>.

Priscila Peixinho Fiorindo – Arteterapeuta ASBART 0129/0514. Doutora em Psicolinguística (Universidade de São Paulo - USP/SP). Mestre em Linguística (USP/SP). Graduada em Letras (Mackenzie/SP). Vice-coordenadora e docente do Mestrado Profissional em Letras/PROFLETRAS da Universidade Estadual da Bahia (UNEB). Coordenadora do Grupo de Pesquisa – Psicolinguística: perspectivas interdisciplinares/UNEB. Currículo Lattes disponível em: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4744418Z4>

Vanessa Di Cássia Fragosso – Arteterapeuta Junguiana – ASBART 0132/0215 – Terapeuta Holística EET: 0004-BA. Mestranda em Tecnologias Educacionais e Tecnologias em Saúde (Universidade Estadual da Bahia - UNEB). Arteterapeuta Junguiana. Terapeuta Holística. Pedagoga com Orientação Educacional e Vocacional - Especialista em Metodologia do Ensino Superior e Práticas Lúdicas: Escolar e Organizacional - Licenciada com Certificações Internacionais para Resiliência de Jovens e Adultos e Gerenciamento de Stress. Pesquisadora sobre Resiliência e Habilidades Socioemocionais. Docência na Graduação e Pós-Graduação na área de Ciências da Saúde e Ciências Humanas e Coordenação de núcleos socioeducativos. Participa como Membro e Pesquisadora no Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação e Ludicidade – GPEL – Universidade Federal da Bahia – UFBA e como Coord. Pedagógica do PROAP – Programas de Estudos Aplicados em Administração e Políticas na Faculdade de Economia e Administração – FEA/UFBA. Dirige o Projeto Ateliê. Currículo Lattes disponível em: <http://lattes.cnpq.br/0735288007250867>

Gildenor Carneiro dos Santos – Pós-Doutor em Educação (Faculdade de Educação da Universidade Federal da Bahia – FAGED-UFBA). Doutor em Educação (Universidade de São Paulo - USP). Mestre em Educação (FAGED-UFBA). Graduado em Matemática e em Arquitetura (USP). Professor da Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus XI. Currículo Lattes disponível: <http://lattes.cnpq.br/0814023926904547>

Francesca Freitas – Graduada em Medicina pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública - EBMSM em 1981. Professora Assistente de Neuroanatomia (EBMSM, 1982 a 2012). Tutora do Departamento de Biomorfologia da EBMSM, 2005 a 2012. Coordenadora do Serviço de Neurofisiologia Clínica do Hospital São Rafael de 1992 a 1998. Atuação em Neurofisiologia Clínica – Eletroencefalografia.

Sonia Maria Bufarah Tommasi – Doutora em Ciências da Religião. Mestre em Psicologia da Saúde. Especialização em Musicoterapia, em Psicologia Analítica e em Arteterapia. Psicóloga clínica e educacional. Docente em cursos de pós-graduação de Arteterapia, Psicologia Analítica, Psicossomática, Psicopedagogia, Gerontologia. Coordenadora do curso de Arteterapia Censupeg. Presidente fundadora da *Oscip Arte Sem Barreiras*. Presidente da Associação Catarinense de Arteterapia (ACAT). Membro do Conselho

da UBAAT – União Brasileira das Associações de Arteterapia. Escritora. Organizadora dos livros da Vetor Editora: *Revisitando a Ética com Múltiplos Olhares*; *Arteterapeuta: um cuidador da psique*; *Pensando a Arteterapia com arte, ciência e religião*. Organizadora da coleção *Anima Mundi*, livros de Arteterapia, da Vetor Editora. Organizadora, em parceria com Graciela Ormezzano, do livro publicado pela Ed. Paulinas: *Envelhecendo com sabedoria*. Autora dos livros: *Arte Terapia e Loucura*, Vetor Editora; *Origami em Educação e Arteterapia*, em parceria com Luiza Minuzzo, Ed. Paulinas. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5010212588553393>

Marcus Welby Borges Oliveira – Doutorado (2008) e mestrado (2000) em Patologia Humana pela Universidade Federal da Bahia – UFBA. Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal da Bahia (1997). Experiência na área de Patologia, Biologia Celular e Imunologia, com ênfase em Imunopatologia, atuando principalmente na Imunopatologia da leishmaniose tegumentar murina. Professor Adjunto II do Departamento de Ciências da Biointeração da Universidade Federal da Bahia e integra o grupo de pesquisa do Laboratório de Virologia do Instituto de Ciências da Saúde (UFBA), onde iniciou uma colaboração em projetos nas áreas de imunologia e virologia humana e animal. Atualmente tem demonstrado particular interesse pelas áreas de Psiconeuroimunologia e Saúde e Espiritualidade, tendo desenvolvido eventos, projetos e estudos nessa área. Cofundador da REUPE – Rede Universitária de Pesquisas em Espiritualidade. Coordenador do Grupo de Trabalho em Saúde e Espiritualidade da REUPE e das sessões científicas desse grupo. Tem como outras áreas de interesse: Biologia Celular do Câncer e de Células-tronco Tumorais. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9992514942111915>

Vitor Moura Cardoso e Silva Souza – Doutor em Geofísica Espacial (2015) pelo Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (INPE). Bacharel em Física pela Universidade Federal da Bahia (2010), e Trabalhou como pesquisador assistente na NASA/Goddard Space Flight Center, EUA, por um ano durante o período de doutoramento. Atua na linha de pesquisa Magnetosfera-Heliosfera, focando nos seguintes temas: estudo da reconexão magnética na magnetopausa terrestre utilizando observações *in situ* e simulações numéricas, cinturões de radiação Van Allen e fenômenos físicos associados à plasmas espaciais. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/8026732855379621>

Pedro Teixeira da Mota – Licenciado em Direito pela Universidade de Lisboa (Portugal). Investigador da Tradição Perene ou da Espiritualidade Universal. Conferencista em vários países e sobre diversos temas. Viveu dois anos e meio na Índia. Foi professor de Yoga, e tem trabalhado como especialista do livro antigo. Dinamizador espiritual. Publicou quatro livros de inéditos de Fernando Pessoa, comentados: *Moral, Regras de Vida e Condições de Iniciação*. Lisboa, Edições Manuel Lencastre, 1988; *A Grande Alma Portuguesa*. Lisboa, Edições Manuel Lencastre, 1988; *A Rosea Cruz*. Lisboa, Edições Manuel Lencastre, 1989; *Poesia Profética, Mágica e Espiritual*. Lisboa, Edições Manuel Lencastre, 1989. Em 1998, o *Livro dos Descobrimentos do Oriente e do Ocidente*. Em 2006, a tradução comentada do texto sânscrito *AstavakraGita, o Cântico da Consciência Suprema*. Em 2008 a tradução (com Álvaro Pereira Mendes), e comentando-a, do *Modo de Orar a Deus*, de Erasmo de Roterdão. E em 2015 um livro de trinta e três ensaios, “*Da Alma ao Espírito*”, Publicações Maitreya.

Gildemar Carneiro dos Santos – Doutor em Física, na área de sólitons, pela Universidade de Nagoya – Japão (1990). Mestre em Física pela Universidade de Nagoya – Japão (1986). Mestre em Física pela Universidade de São Paulo (1982). Bacharel em Física pela Universidade de São Paulo (1979). Atualmente é professor adjunto da Universidade Federal da Bahia. Tem experiência na área de Física, com ênfase em Métodos Matemáticos da Física, atuando principalmente nos seguintes temas: álgebras bidimensionais, equações diferenciais não lineares associadas a sólitons. Músico nas horas vagas, coordena a orquestra de amadores Ateneu Musical. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9800581085946445>

Ingrid Estefania Mancia de Gutiérrez – Doutora e Mestre em Biotecnologia com ênfase em Recursos Naturais da Região Nordeste pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Graduação em Farmácia pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Gestão da Inovação Tecnológica pela Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS). Atualmente é membro da Comissão de Fitoterapia (COMFITO) do Conselho Regional de Farmácia (CRF) da Bahia e docente do Curso de Farmácia do Departamento de Saúde da UEFS, lecionando a disciplina Farmacognosia. Coordenadora do Programa Terapias não-Convencionais (TnC) e Você: um projeto de ensino e extensão em terapias complementares e integrativas da UEFS. Tem experiência na área de Farmacognosia e Prospecção Tecnológica, com ênfase no marco regulatório em Fitoterápicos, atuando principalmente nos seguintes temas: regulamentação de fitoterápicos, controle de qualidade de matéria-prima vegetal, técnicas cromatográficas, cultivo *in vitro* de lenhosas medicinais, patentes, práticas integrativas e complementares em saúde. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5002607120452691>

Lucielen Porfírio – Professora Doutora em Linguística – UFBA, DLG - Departamento de Letras Germânicas – UFBA. Doutorado em Linguística pela Universidade Federal da Bahia – UFBA – programa DINTER – UFBA/ UNIOESTE (2013). Mestrado em Letras - Linguagem e Sociedade pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (2006). Graduação em Pedagogia pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (2000) e também graduação em Letras pela Universidade Pan Americana (2009). Atualmente atua como professora Adjunto 1 na Universidade Federal da Bahia - Departamento de Letras Germânicas. Desenvolve projetos de pesquisa na área de ensino-aprendizagem de língua estrangeira, formação de professores e Inglês como Língua Franca. Currículo Lattes: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4716299Y1>

Glícia Conceição Manso Paganotto – Possui mestrado em programa de pós-graduação em educação pela Universidade Federal do Espírito Santo (2010), graduação em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Espírito Santo (2000) e graduação em Estudos Sociais pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora (1979). Tem experiência na área de Artes, com ênfase em Arteterapia, atuando principalmente nos seguintes temas: arteterapia, criatividade, linguagem visual, autoconhecimento, educação emocional e saúde mental. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6024542661274908>

Román Gonzalvo – Psicólogo transpessoal e doutor em psicología pela *Universidad Autónoma de Madrid* (Espanha). Fundador do *Journal of Transpersonal Research* e da *Asociación Transpersonal Iberoamericana*. Desde 2006 tem trabalhado e investigado enfermos terminais, ajudando-os a morrer em paz e com boa qualidade de vida. Também trabalha os processos de aprendizagem e transformação interior produzidos nesta última etapa da vida. Suas investigações ocorrem no México, Índia, Papua, Nova Guiné, Zimbábue e Kenia, além do seu labor na Espanha. É professor de psicoterapia transpessoal no *Máster en Psicoterapia del Bienestar Emocional del Instituto Superior de Estudios Psicológicos* (ISEP) de Barcelona e no *Máster en Mindfulness de la Universidad de Zaragoza*. Organiza anualmente as Jornadas de Psicologia Transpessoal e Espiritualidade, em Tudela (Navarra). Seus interesses profissionais convergem com seus interesses pessoais: contribuir na criação de um sistema social mais empático, compassivo e altruísta, favorecendo um nível de consciência coletiva que transcenda a limitada identidade egoica individual, e cujo motor seja o amor por tudo o que existe.

Norma de Oliveira Alves – Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Sergipe cujo tema da Dissertação foi Associação entre Depressão e Síndrome Coronariana Aguda e Prognóstico Intra-hospitalar. Médica Psiquiatra e Psicanalista transpessoal. Graduada em Medicina pela Universidade Federal de Sergipe (1986). Foi diretora Científica da Associação Sergipana de Psiquiatria, vice-presidente da Associação Sergipana de Psiquiatria e membro do Projeto Freudiano de Aracaju. É membro da Associação Brasileira de Psiquiatria; Membro Fundador da Associação Brasileira de Medicina psicossomática – Regional Aracaju; Fundadora e Diretora Presidente de Athenas – Instituto de Educação e Saúde Integral; Escritora e co-autora. Escreveu os livros: *Psicanálise Transpessoal e Terapia de Vivências Passadas*; *Associação entre Depressão e Síndrome Coronariana Aguda – Impacto no Prognóstico Intra-hospitalar*; *Transtornos Mentais sob um Novo Prisma*. É Conferencista em eventos científicos e comunitários. Coordena os cursos de Especialização em Psicologia Transpessoal e Pós-graduação em Terapia Regressiva por ATHENAS – Instituto de Educação em parceria com a FACEI – Faculdade Einstein. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0042503228810827>

Aurino Lima Ferreira – Doutorado em Educação (Conceito CAPES 5), Universidade Federal de Pernambuco, UFPE, Brasil (2007). Mestrado em Psicologia Cognitiva (Conceito CAPES 4), Universidade Federal de Pernambuco, UFPE, (1999). Graduação em Psicologia, Faculdade Frassinetti do Recife, FAFIRE, (1993). Professor Adjunto da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE – (Departamento de Psicologia e Orientação Educacionais). Desenvolve atividades de extensão e pesquisa no Núcleo Educacional Irmãos Menores de Francisco de Assis (NEIMFA), comunidade do Coque, Recife, PE. Pesquisador e Professor do Núcleo Educação e Espiritualidade do Programa de Pós-graduação em Educação da UFPE. Tem experiência na área de Educação e Psicologia, atuando principalmente nos seguintes temas: Psicologia Transpessoal, Positiva e Integral, Psicologia social/comunitária, Educação não-formal, Dinâmica de Grupo, Relações Interpessoais, Fenomenologia (Merleau-Ponty), Sexualidade, Resiliência, Espiritualidade Integral (Ken Wilber), Processos afetivos e interativos na educação, Intervenções psicossociais, Psicologia do Desenvolvimento (infância e adolescência). Escritor e coautor. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5402096659543875>

Vera Peceguini Saldanha – Doutora em Psicologia Transpessoal pela Faculdade de Educação da UNICAMP, linha de pesquisa Psicologia Genética, Psicodrama e Psicologia Transpessoal. Psicóloga clínica com mais de 30 anos de experiência. Presidente da Associação Luso Brasileira de Transpessoal, ministra cursos no Brasil e no Exterior. Palestrante e autora de livros e publicações na área da Psicologia Transpessoal. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1016093168342110>

Ivana Braga de Freitas – Pedagoga (UNEB); Psicopedagoga (UNEB); especialista em Neuropsicologia (IBPEX/UNINTER); autora do livro *Transtornos e Dificuldades de Aprendizagem*, ed. WAK, 2011; diretora cultural da ABPp_BA 2014/16; tutora Cogmed; professora de cursos de pós graduação em psicopedagogia; palestrante e formadora de educadores. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5427495900253997>

Margarete Barbosa Nicolosi Soares – Doutora em Artes Visuais pelo Programa de Pós Graduação em Artes Visuais (Conceito CAPES 6), da Escola de Comunicações e Artes, da Universidade de São Paulo (ECA, USP), com pesquisa sobre Aquecimento: um processo na prática de linguagens visuais em ateliê. Realizou Pesquisa de Doutorado Sanduiche no Exterior (2015), junto à Faculdade de Belas Artes, da Universidade do Porto. Mestre em Artes Visuais (2010) pela ECA, USP. Licenciada em Educação Artística, com Habilitação em Artes Plásticas (2006) pela ECA, USP. Pesquisadora do Projeto de Pesquisa Ateliê de Artes para Crianças (CAP/ECA/USP), desde 2008. Pesquisadora do Grupo de Pesquisa Palavra e Imagem: a incorporação de códigos da escrita em trabalhos de artes visuais (CAP/ECA/USP), desde 2010. Foi docente conferencista no Departamento de Artes Plásticas da ECA, USP (2011/2014) e docente na Universidade Camilo Castelo Branco (2011/2012). Currículo Lattes: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4204217D7>

Luis Lacouture González – Médico cirurgião (Universidad de Concepción – Chile). Psiquiatra de adultos (Universidad de Chile – Santiago de Chile). Médico Geral no Hospital de Calama, II região, Chile. Médico

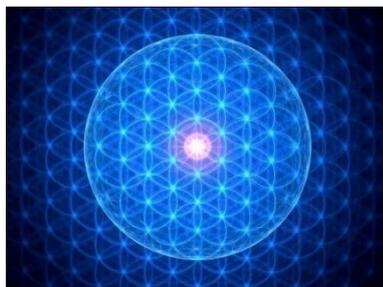
psiquiatra no Serviço de Psiquiatria do Hospital Regional de Antofagasta – II região, Chile. Professor de Psiquiatria na Universidad de Antofagasta. Atualmente trabalha de forma independente no extrasistema, na cidade de Antofagasta – Chile.

Cristina Lopes – Psicóloga, Arteterapeuta, Mestre em Criatividade pela Universidade Fernando Pessoa – PT. Treinadora de SoulCollage® e terapeuta Floral. Coordena o curso de Pós-graduação em Arteterapia, desde o ano 2004. Faz parte do grupo TRAÇOS - Estudos em Arteterapia. Atual Presidente do Conselho Diretor da UBAAT. Publicou livros abordando a temática da arteterapia como também escreveu artigos relacionados ao tema. Frequentemente participa de Congressos nacionais e internacionais. Sua principal linha de pesquisa é a relação entre arte e saúde.

Maria Suzana Moura – Doutora em Administração Pública pela Universidade Federal da Bahia, local onde atua como professora associada e pesquisadora desde 1994. Tem se dedicado nos últimos anos ao tema das Metodologias Integrativas para a Educação e a Gestão Social. Recentemente concluiu a pesquisa de pós doc sobre o Escutar Consciente como competência para a Gestão, realizada com Valeria Giannella, da UFSBA e Eduardo Davel, da UFBA. Formação complementar na DEP (Dinâmica Energética do Psiquismo), na RYE (Rede de Pesquisadores sobre Técnicas de Yoga para a Educação) e na Rede Dragon Dreaming - Criação Colaborativa de Projetos.

Currículo Lattes: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4789454J1>

Lívia Maria Costa Sousa – Mestre em Literatura e Cultura pelo programa de pós-graduação da Universidade Federal da Bahia (UFBA). Graduada em Letras Vernáculas pela Universidade do Estado da Bahia - UNEB (2014), graduanda em Filosofia pela Universidade Federal da Bahia e professora de Literatura brasileira e africana. Coordenadora editorial da LEAL Editora e membro do conselho editorial da Revista vinculada a essa editora. Possui experiência com edição, revisão e diagramação de livros e revistas. É escritora e tem alguns de seus textos publicados em antologias. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/1126574918629874>



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

PARA PUBLICAR

A Revista Transdisciplinar é um periódico semestral, organizado por Celeste Carneiro, que tem como objetivo socializar o pensamento de autores que desejam expressar suas reflexões sobre os mais diversos temas interrelacionados com o Ser Integral e sua interação com o mundo que o cerca. Busca a integração de saberes e perfis, valorizando o diálogo entre sabedoria e conhecimento, estimulando a liberdade expressiva e dando oportunidade ao exercício da beleza, quer através da articulação de temas, ideias e conceitos, quer através do estilo de apresentação dessas ideias e conceitos, seguindo os parâmetros expressos na Apresentação.

A Revista Transdisciplinar será publicada nos meses de Janeiro e de Julho de cada ano e os artigos deverão ser enviados com até dois meses de antecedência.

Os artigos serão avaliados, por ordem de recebimento, por dois membros do Conselho Editorial. Caso haja divergência quanto à aprovação dos mesmos, um terceiro parecer de outro membro do Conselho Editorial será solicitado.

Os textos poderão ter o formato acadêmico ou serem escritos de forma mais livre, desde que em linguagem clara e de acordo com os padrões normativos da Língua Portuguesa. Devem procurar coerência com a proposta da Revista Transdisciplinar.

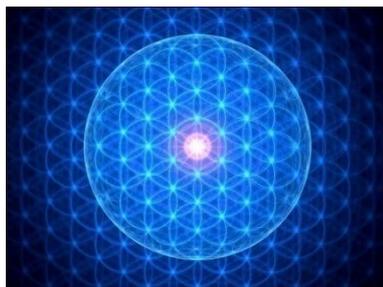
Se o autor escolher escrever de acordo com as normas acadêmicas, deverá fazê-lo em conformidade com os padrões da ABNT, com resumo, problemática anunciada e desenvolvida, objetivos, metodologia, conclusões e referências. Nas referências, deverão constar apenas as obras citadas no texto.

Os textos que seguirem uma forma mais livre (ou seja, por um estilo que não priorize o rigor acadêmico, podendo valer-se ou não da poesia, mas que também possibilite a exposição do pensamento com fluidez, clareza, coerência e consistência), se fizerem uso de citações diretas ou indiretas, devem também listar essas referências ao final, de acordo com as normas da ABNT. Entretanto, caso o autor queira também indicar livros e sites que não fazem parte do texto, mas que são complementares a ele, pode fazê-lo anunciando após as referências o item "*Para saber mais*".

Os artigos não precisam ser inéditos, desde que seja explicitada a fonte original de sua publicação. Preferencialmente os artigos estarão no idioma Português, mas eventualmente outros idiomas poderão ser aceitos.

Cada artigo deverá ter, no máximo, 20 páginas (incluídas as notas de pé de página e as referências) e deverá ser escrito em fonte Arial, tamanho 10, seguindo um espaçamento de 1,5 cm e obedecendo as margens superior e inferior de 2,5cm, esquerda e direita 3,0cm.

Os artigos deverão ser encaminhados já revisados.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

CONTATO

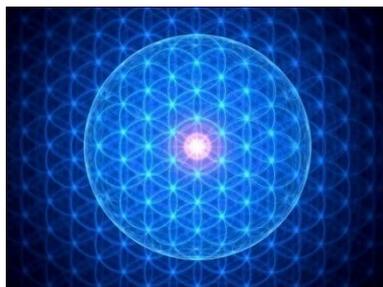
Endereço postal da Revista

Celeste Carneiro
 CINDEP – Centro Integrado de Desenvolvimento Pessoal
 Centro Odonto Médico Henri Dunant
 Rua Agnelo Brito, 187 sala 107 – Federação
 CEP 40210-245 – Salvador – Bahia – Brasil



CONTATO PRINCIPAL

Celeste Carneiro
 Telefones: 71 - 3497-1306 / 98874-1155 (Tim)
cel5zen@gmail.com
www.artezen.org



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

EDIÇÃO ATUAL

Revista Transdisciplinar

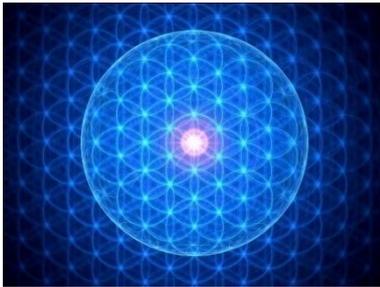
Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

ÍNDICE

- | | |
|--|-------|
| 1 – A UNIPAZ E O ENCONTRO TRANSDISCIPLINAR HOLISTICO INTERNACIONAL – e-thi | p. 10 |
| Celeste Carneiro | |
| 2 – ENTREVISTA COM ROBERTO CREMA | p. 13 |
| Concedida a Celeste Carneiro | |
| 3 – ENTREVISTA COM REX THOMAS OKAGBUE | p. 20 |
| Concedida a Celeste Carneiro | |
| 4 – ENTREVISTA COM JEAN-YVES LELOUP – Tradução de Martha Gouveia | p. 25 |
| Concedida a Celeste Carneiro | |
| 5 – PROJETO 12.000 PÁSSAROS PELA ÉTICA E PELA PAZ NO MUNDO – 30 ANOS UNIPAZ | p. 27 |
| – Silêncio e vibração amorosa de norte a sul do Brasil – | |
| Dalila Lubiana | |
| 6 – RAÍZES DA MINHA TERRA: grounding numa perspectiva poética | p. 32 |
| Edna Ferreira Lopes | |
| 7 – VIOLETA | p. 41 |
| Rosalvo Abreu Silva | |
| 8 – A FAMÍLIA E A ESCOLA COMO INSTRUMENTOS DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL | p. 42 |
| Emanuela Pompa Lapa | |
| 9 – THE KALEIDOSCOPE OF CREATION | p. 45 |
| Krystleyez | |
| 10 – O CALEIDOSCÓPIO DA CRIAÇÃO – Tradução de Francesca Freitas | p. 47 |
| Krystleyez | |
| 11 – PALAVRAS | p. 49 |
| Dionicalros | |
| 12 – DE FREUD A LOWEN: BREVE ESTUDO DA ANSIEDADE NUMA ABORDAGEM | p. 50 |
| CORPORAL POR MEIO DA ARTETERAPIA | |
| Lindaaura Raquel Oliveira Lago | |
| 13 – AS MAIS BELAS CIDADES DO MUNDO: LISBOA | p. 58 |
| Miriam de Sales | |
| 14 – CONSCIÊNCIA | p. 60 |
| Joel S. Goldsmith | |

Capa: Pintura de Krystleyez, gentilmente cedida pela autora. <https://www.krystleyez.com>



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

1 – A UNIPAZ

E O ENCONTRO TRANSDISCIPLINAR HOLISTICO INTERNACIONAL – e-thi

Celeste Carneiro*

Em comemoração dos 30 anos da Unipaz – Universidade Internacional da Paz e dos 25 anos do CIT – Colégio Internacional de Terapeutas, ocorreu em Brasília (DF), no período de 07 a 10 de setembro de 2017 o *Encontro Transdisciplinar Holístico Internacional – e-thi* e em Pirenópolis (GO), no período de 12 a 15 de outubro de 2017, o *Evento Especial de Encerramento da Celebração UNIPAZ 30 ANOS*.

Foram dias de muita alegria, de reencontros e de celebração da Paz. Segundo os organizadores, o encontro em Brasília “contou com 316 participantes, dentre eles referências nacionais e internacionais, membros das 15 (quinze) unidades da UNIPAZ, terapeutas do CIT – Colégio Internacional de Terapeutas, autoridades, professores, comunidade da ARIE Granja do Ipê, parceiros e amigos.”

Stanley Kripnner, Roberto Crema e Lydia Rebouças, dentre outros.



Fonte: Site da UNIPAZ

“Durante todo o percurso de suas 150 atividades, foi emergindo um tema entre as práticas, palestras, oficinas e os simpósios das manhãs na Tenda do Encontro”. O tema que transbordou foi escrito coletivamente, intitulado *Água, meu Amor*, disponível no site do Encontro: <http://unipaz30anos.org/>

Sonia Tommasi e equipe



Fonte: Site da UNIPAZ

Roberto Crema e o sino da Paz



Fonte: Site da UNIPAZ

* **Celeste Carneiro** – Arteterapeuta Junguiana e Transpessoal (ASBART 0036/0906 – ALUBRAT SEA2 030). Membro do Colégio Internacional de Terapeutas – CIT, da Associação Baiana de Arteterapia – ASBART e da Associação Luso-brasileira de Transpessoal – ALUBRAT. Supervisora Clínica. Escritora e coautora. cel5zen@gmail.com www.artezen.org

Em Pirenópolis, na Pousada dos Pireneus – um local paradisíaco, propício para a celebração especial de encerramento com a presença de Roberto Crema, Rex Thomas e Jean-Yves Leloup, que nos brindaram com ensinamentos de alta espiritualidade saturados de amor e de profunda paz, de acordo com tudo o que a UNIPAZ vem transmitindo, na teoria e na prática, durante esses 30 anos de atuação no Brasil e em outros países.

Coordenado pelo Reitor da UNIPAZ, Roberto Crema e pela Vice-reitora Lydia Rebouças, transcorreu num clima de harmonia, produtividade e leveza.



Fonte: Celeste Carneiro

Inicialmente, o Seminário *A Arte de Ser e de Viver: O Poder de Encontro*, com Roberto Crema e Rex Thomas, criador do movimento dos Terapeutas Sem Fronteiras, foi enriquecido pelo som de mantras africanos e indianos, tocados e cantados por este último, que trouxe a sabedoria da sua larga experiência cuidando de seres ao redor do mundo. Transmitiu muita alegria, paz e grande amor, ensinando, dentre outras coisas, que: “A missão de sua vida é o que você está fazendo agora. Pense nisso.”



Fonte: Celeste Carneiro



Fonte: Celeste Carneiro

Já Roberto Crema, com sua serena firmeza, consciência de propósito e responsabilidade, homenageou o “Samurai da Paz”, Pierre Weil, um dos fundadores da UNIPAZ, que se encontrava presente, simbolicamente representado por uma foto sua sobre a poltrona do meio, sorrindo, a nos lembrar da impermanência e da vastidão do caminho a ser trilhado, com firmeza, amor e comunhão com o Absoluto, rumo ao Ser que nós somos.

Na sua fala, Roberto Crema frisou: “Ninguém transforma ninguém e ninguém se transforma sozinho, ninguém liberta ninguém e ninguém se liberta sozinho. Nós nos transformamos e nos libertamos no Encontro.” Transmitiu os ensinamentos de sua larga trajetória de jardineiro do Bem, sintetizados no seu mais recente livro “*O Poder do Encontro*”.



Fonte: Celeste Carneiro

Em seguida, o Seminário *O Futuro da Humanidade: o Desafio da Consciência*, com Jean-Yves Leloup, filósofo, sacerdote e escritor, cofundador da Universidade Internacional da Paz, ensinou a integrar os

diversos olhares sobre a mesma questão: a Consciência.

Convidou-nos a aderir a “uma prática regular de meditação três vezes por dia, cada pessoa segundo o seu ritmo e sua cultura. Um tempo de silêncio e de repouso, de retorno à fonte do nosso Sopro, também matriz silenciosa de nossos pensamentos, desejo e atos, para que a consciência do Sopro e sua fonte nos acompanhe no pensar, falar e agir do cotidiano. A relação consigo mesmo, com os outros e com o meio-ambiente pode mudar, uma vida melhor pode nascer. A paz e a compaixão são nossa verdadeira natureza, a graça de ser humano”.



Fonte: Celeste Carneiro

Encerramento em Pirenópolis



Fonte: Celeste Carneiro



Fonte: Site da UNIPAZ

*

Sensibilizada por este momento especial de celebração, convidei os tres palestrantes para darem uma entrevista para a Revista Transdisciplinar, abordando a questão da Consciência em seus diversos aspectos, a

fim de trazerem uma visão mais clara sobre o momento de transição do planeta e nosso papel como agentes transformadores e pacificadores.

Agradeço a disponibilidade e gentileza de Roberto Crema, Rex Thomas e Jean-Yves Leloup, assim como à intérprete de Jean-Yves, Martha Gouveia.

Alguns registros:

Momentos em Brasília



Fonte: Site da UNIPAZ

Roberto Crema e Kaká Werá



Fonte: Site da UNIPAZ

Participantes em Brasília

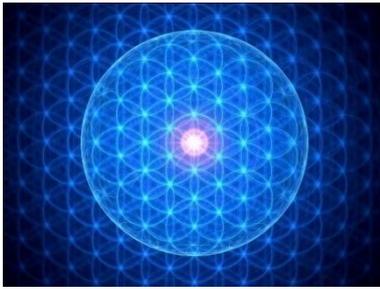


Fonte: Site da UNIPAZ

Rosa Maria P. Kornijezuk, Jean-Yves, Celeste Carneiro e Cláudia Aragão em Pirenópolis – GO



Fonte: Arquivo da autora



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

2 – ENTREVISTA COM ROBERTO CREMA*

Concedida a Celeste Carneiro



Celeste C. – Hoje em dia investiga-se muito sobre a questão da Consciência. No seu mais recente livro *O Poder do Encontro – Origem do Cuidado*, você aborda os diversos aspectos da Consciência. Como você define a Consciência?

Roberto C. – Nos nossos pressupostos antropológicos falamos de consciência no plural, já que consideramos o ser humano como um composto de três dimensões que passam, existenciais portanto, e uma dimensão que permanece, o essencial.

A nossa dimensão mais densa, a qualidade de luz mais pesada em nós, é a do corpo físico. Existe uma consciência física/corporal, que ocorre através dos sentidos. É uma consciência focada na experiência com a matéria que nos constitui, no reino mineral, vegetal e animal.

O segundo composto, uma dimensão menos pesada de luz, já constituindo o invisível que estamos sendo, é a

dimensão da psiquê. A psiquê se refere à nossa ancestralidade, a esse grande pacote de memórias encarnado em cada um de nós. Memórias biográficas, desde a concepção, passando pela existência fetal, pela primeira infância até o momento atual. Também memórias sistêmicas familiares, memórias do clã que nos habita, registros de uma dimensão mais sutil da psique que Jung explorou muito bem com a denominação de Inconsciente Coletivo ou filogenético: as pegadas da humanidade em nós, memórias da espécie humana. Este é o *locus* de uma consciência psíquica constituída de memórias e de representações que projetamos na realidade.

Acima deste plano informacional psíquico, da alma, há uma dimensão existencial mais sutil que se traduz por silêncio e por arquétipos ou imagens estruturantes, que estruturam a alma e o corpo: *Nous*, a consciência da consci-

* **Roberto Crema** - Antropólogo, Psicólogo, Mestre em Ciências Humanas e Sociais pela Universidade de Paris, criador do enfoque da Síntese Transacional – Uma Ecologia do Ser na perspectiva de uma quinta força em terapia, coordenador geral do I Congresso Holístico Internacional, introdutor, no Brasil, da Formação Holística de Base e do Colégio Internacional dos Terapeutas, que coordenou durante vinte anos, membro honorário da ALUBRAT, Fellowship da Findhorn Foundation, Reitor da UNIPAZ, autor e coautor de trinta livros. <http://robertocrema.com>

ência, vacuidade silenciosa de onde brotam o símbolo, o visível que aponta para o invisível. Trata-se da *consciência noética*, dotada de pausa e de quietude, a única que pode refletir a realidade de forma não projetiva, pois encontra-se além do jogo das memórias, do experienciado, do conhecido.

Então, se nós temos no primeiro estágio uma consciência física, pesada, dos nossos sentidos, num segundo estágio uma consciência psíquica, de representações, de memórias, de projeções, agora nós estamos no templo/espço de silêncio onde há imagens e não memórias, imagens estruturantes, arquétipos de luz e também arquétipos de sombras, porque a luz e a sombra atravessam essas três dimensões existenciais. Essa é a consciência propriamente dita, metaconsciência, que pressupõe o dom do silêncio interior, da vacuidade fértil. Silenciar nossos pensamentos, advindos das memórias, significa conquistar uma consciência que não adultera a realidade, nela não projetando o passado e nem o futuro dele engendrado.

Esta consciência é metaforizada na tradição sapiencial como o espelho que, quando limpo, reflete fielmente a realidade. Uma outra metáfora é da superfície serena do lago que, por estar quieta e apaziguada, pode refletir de forma fidedigna a luz da lua e das estrelas, ou seja, a realidade.

De forma holística precisamos aprimorar a nossa consciência física, que é amplificada sofisticadamente pela tecnologia contemporânea, com o seu alcance e seus limites. Também aprimorar a consciência psíquica, através de uma educação que desenvolva a inteligência emocional, relacional e onírica – já que o corpo psíquico é um corpo onírico. O cultivo da alma implica no investimento no campo onírico e sua inteligência noturna, para que possamos aprender a conviver consigo mesmo, com o outro, com a comunidade e com a natureza. Agora, *Nous* é o território propriamente da Consciência não projetiva, a Consciência do sujeito, do latim *subjectus*, aquele que se sujeita... a quê? Nem às memórias físicas, nem às psíquicas; o que se sujeita ao Totalmente Outro, ao além da existência, àquilo que permanece, que

filosoficamente é denominado de essência ou de absoluto: Tao, Brahman, Infinito Eterno. Deus *Absconditus*, incognoscível, inefável, que infinitamente nos escapa, misterioso Sopro Vivente cujas energias podem ser captadas pela consciência noética, pelo seu dom de pausa, de abertura e de silêncio. Através de *Nous* as energias transcendentais podem tocar e transformar a psique e, através dela, o corpo físico, no fenômeno que denominamos de transfiguração.

A nobreza da consciência é a do sujeito, a Consciência da consciência, um dom iniciático do testemunho, da plena atenção, da vigília e da Presença, capaz de uma visão, de escuta, de faro, de degustação e de tato que se adentram além da superfície do literal e penetram no invisível, no templo simbólico do *imaginal*, que Henry Corbin denominou de *mundus imaginalis*, da imaginação criativa, o universo mitopoético que é a véspera do real que sempre nos escapa. Enfim, não há nada a negar ou idolatrar; há tudo a integrar e a transfigurar. Este é o espaço consciencial imperativo na nobre tarefa de educar para Ser.

Celeste C. – Fale-nos sobre a consciência na perspectiva integrativa de uma quinta força em terapia, “quando o corpo se submete à alma, quando a alma é orientada pela consciência e quando a consciência é habitada e conduzida pela Chama da Vida”, conforme você nos ensina em seu novo livro.

Roberto C. – Abraham Maslow falou de quatro revoluções ou forças que ocorreram na psicologia ocidental. A primeira e a segunda aconteceram quase que simultaneamente, por um lado inspirado nas experiências da reflexologia soviética de Pavlov, o movimento Comportamental ou Behaviorismo, sustentado no determinismo reflexológico com seu dominante pré-pessoal, que desvelou uma certa engenharia comportamental que é muito útil, que pode ser utilizada na educação, no condicionamento terapêutico e, infelizmente, também em mecanismos condicionantes aplicados na tortura e propagandas que visam objetivos meramente consumistas.

Por outro lado, a revolução realizada pela psicanálise de Freud, que desvelou o território do inconsciente, que representou uma pedra jogada na superfície serena do

lago da psicologia predominantemente consciencial e centrada na vontade do século XIX. Freud demonstrou que a alma é maior do que a consciência, e que não reinamos na nossa própria casa interior, em função de uma força compulsiva do passado que pode tornar a pessoa um brinquedo ou fantoche do que desconhece em si mesma: o inconsciente. Propondo um determinismo psíquico das potências psíquicas, Freud propôs uma psicologia de controle que transforme id em ego, inconsciente em consciente. E ele próprio sabia que isso era impossível de se fazer plenamente. Em um momento de quase humildade ele afirmou que há três coisas impossíveis: governar, educar e psicanalisar. Eu digo quase humilde, pois ele não foi capaz de precisar: - Impossível com os meus instrumentos analíticos. Assim, de forma um tanto pessimista, o projeto freudiano visava o alvo de uma 'infelicidade suportável'. Essa força que se centrou mais e se aprofundou no ser humano através da histeria, da neurose, teve uma importância redefinidora no Ocidente. Essas duas primeiras revoluções são contemporâneas, através de seus múltiplos e criativos enfoques que seguem se desenvolvendo, com o seus alcances e naturais limites.

A Terceira Força é a do Movimento Humanístico, com a contribuição inestimável de Carl Rogers, de Rolo May, Eric Berne, Perls, Krippner e outros pesquisadores, que chamaram atenção para algo que está além da histeria e além do universo reflexológico: a saúde humana. Rogers afirmava a existência de uma tendência realizadora: assim como uma planta tem o tropismo para florescer, o ser humano tem uma tendência para se realizar, para se autorregular, para desenvolver-se rumo à atualização do seu potencial. O estrangulamento deste processo, por determinantes e interdições socioambientais, ocasionam um tipo de sofrimento fetal, de um ser impedido na sua tendência inerente de realizar-se. O movimento humanístico inovou e ampliou de maneira extraordinária os cenários da psicologia e da educação, destacando os aspectos preventivos e evolutivos, com sua ênfase na saúde, sem negar a existência da patologia que precisa ser reconhecida e transcendida através de uma escuta sensível e de um cuidado

facilitador e reparador. Eu tive o grato privilégio de conhecer Carl Rogers quando ele esteve em 1977, com seu staff, pela primeira vez na América do Sul, no célebre encontro na Fazenda de Arcozelo, RJ. Muitos anos depois tornamos a nos reencontrar em Brasília, quando ele já tinha logrado uma lúcida visão holística, através do seu encontro com a obra de Smuts, com o Capra, o Prigogine, o Gyorgyi e outros, postulando uma *tendência formativa*: não apenas o indivíduo, mas o próprio universo, pela força da sintropia, tende a desenvolver-se em complexidade e ordem evolutiva.

Maslow afirmava que a Terceira Força era de transição para uma Quarta Força transumana, centrada no cosmo. Surge então o movimento transpessoal, centrado nos estados ampliados da consciência, através de grandes investigadores como Viktor Frankl, Stanislav Grof, Anthony Sutich, Michael Murphy, Fadiman, Weil, entre outros. Enfim, o ser humano tende além da saúde para uma plenitude possível. Meu livro, *Saúde e Plenitude*, foca esta vasta questão. É preciso reconhecer e destacar que Carl Gustav Jung teve uma presença marcante em praticamente todas estas Forças, tendo sido um notável precursor da Terceira e também da Quarta Força, introduzindo a questão evolutiva e iniciática na psicoterapia através da sua proposta original do processo de individuação, um caminho além da cura, de autorrealização que, da superfície do ego, sempre por trilhas interiores e labirínticas, nos possa conduzir à centralidade do Self.

Bem, agora chegamos à sua questão. Quando realizamos com Pierre Weil, que foi um pioneiro da transpessoal e da holística no Brasil e na Europa, juntamente com o Jean-Yves Leloup e a Monique-Thoenig, o *I Congresso Holístico Internacional* – I CHI, em março de 1987, na capital do Brasil, centrado na visão holística e na abordagem transdisciplinar da realidade, com o tema central *Pontes sobre todas as fronteiras*, pareceu-me evidente que estávamos transcendendo a Quarta Força, na direção de uma perspectiva integrativa dos aspectos pré-pessoais, dos pessoais e dos transpessoais: uma terapia e pedagogia centradas na inteireza humana. Após muitas reflexões, Pierre e eu concor-

damos que estávamos lançando os fundamentos de uma Quinta Força em terapia, visando contribuir com o movimento transdisciplinar holístico desenvolvido na Europa, sobretudo por Basarab Nicolescu e Edgar Morin. Foi o que afirmei em uma conferência internacional na Universidade de Lisboa, em 1998, na presença de Grof, Sheldrake, Goswami e Pribran, numa palestra denominada de *Saúde Integral: o resgate da consciência da inteireza*: após um século de uma psicologia, psiquiatria e pedagogia centradas no fator exclusivamente pessoal, num movimento dialético compensatório de resgate das asas, surge o movimento Transpessoal, que também foi de transição para o que nós consideramos uma Quinta Força, que não coloca ênfase nem no infra pessoal, na questão meramente reflexológica, nem no pessoal e nem no transpessoal, porém na integração das raízes com as asas através do tronco dessa Escada de Jacó, que conecta os abismos da natureza aos cumes elevados do transpessoal.

Então, há 30 anos nós estamos desenvolvendo o que denominamos de uma terapia da inteireza, considerando que o alvo é lograr essa integração na complexidade do composto humano, tecida do que as tradições xamanísticas postulam como os três mundos: o de baixo, o do meio e o do alto. O de baixo é o mundo da Natureza em nós - o mineral, vegetal, animal: o infra-humano; o mundo do alto, transumano, refere-se ao universo transcendente de silêncio e de arquétipos, altaneiras imagens estruturantes. O mundo de baixo e o do alto se encontram no mundo do meio, o coração humano, nossa dimensão propriamente humana, o templo-espaço de Aliança entre as raízes e as asas.

Podemos indicar, com a tradição hindu, que os três primeiros chakras de base correspondem ao mundo mineral, vegetal, animal, correspondem à natureza em nós. Os três chakras transcendentais, o angelical, o arquiangelical e o lótus das mil pétalas, correspondem ao mundo do alto, e o quarto chakra, do coração, é a câmara nupcial, um espaço de bodas entre a terra e o céu.

A UNIPAZ do Rio de Janeiro já realizou diversas versões da formação na Quinta Força em terapia. Na UNIPAZ de Brasília,

Lydia Rebouças e eu desenvolvemos um grupo piloto da formação na Terapia da Inteireza, centrada na perspectiva da Quinta Força.

É importante considerar que, com humildade e ousadia, estamos desenvolvendo uma proto-abordagem, estabelecendo alguns fundamentos básicos nesta perspectiva que abraça uma antropologia, uma metodologia e uma cartografia abertas à vastidão do fenômeno humano. Encontramo-nos ainda nos primórdios; será talvez a tarefa mais importante dos próximos séculos a investigação, o investimento e a construção na interioridade do cosmo humano. Penso ser imenso o alcance dessa visão de terapia centrada na inteireza, juntamente com a perspectiva iniciática de uma educação integral, que talvez represente o descortinar de um horizonte renovado e ampliado, para o resgate e a reconstrução evolutiva do esquecido projeto da totalidade humana.

Não é difícil constatar que há um sistema insustentável que está desabando pela força da desumanidade e de contradições crônicas, pela inércia da normose, o que produz muito barulho. Entretanto, há um outro sistema surgindo do que desaba, uma borboleta despontando de uma crise da crisálida e que, como tudo o que nasce, não faz ruído; desabrocha suave e silenciosamente.

Mais do que nunca necessitamos de bons jardineiros e de facilitadores de um cuidado integral para conspirarmos pela utopia realizável da inteireza humana, de onde brota a paz em um mundo mais habitável, mais amoroso, mais responsável, mais ético e plenamente humano.

Celeste C. – E tem alguma coisa a ver com a Psicologia Integrativa, que andam trabalhando em diversos lugares?

Roberto C. – A palavra integração talvez seja a mais imprescindível, e mesmo sagrada, que aponta para o cerne da visão holística e da abordagem transdisciplinar da realidade. Ken Wilber nomeia a sua abordagem de integrativa, o que caracteriza a ação de quem exercita, na maturidade, o processo terapêutico, educativo e o empreendedorismo com virtude de sustentabilidade e de respeito à vida. Integrar texto ao contexto, razão ao

coração, sensação à intuição, efetividade à afetividade, masculino ao feminino, profano ao sagrado, eis um desafio incontornável que sintetiza a proposta renovadora da própria UNIPAZ e também do Colégio Internacional dos Terapeutas.

Uma Psicologia realmente integrativa precisa fundamentar-se numa visão antropológica aberta para o psicossomático, o social, o ambiental e o espiritual, uma visão assumida pela própria Organização Mundial de Saúde.

Celeste C. – Nós escrevemos um artigo falando sobre o séc. XX como sendo o Século da Inteligência, que se iniciou em 1900 com o QI (Quociente de Inteligência) e chegou ao ano 2000 com o QS (Quociente Espiritual). Fale-nos algo sobre isso.

Roberto C. – De fato, necessitamos desvelar o que tenho denominado de inteligência integral, pois nenhuma inteligência meramente especializada pode responder, com competência, aos imensos desafios de uma crise que é global. A normose da superespecialização nos sequestra a visão global, sem a qual a nossa ação local é destituída de compreensão e de sentido. Ver globalmente para agir de forma consciente e responsável localmente, e não loucamente, o que caracteriza uma certa decadência que testemunhamos com tristeza, provocada sobretudo pelo naufrágio dos valores perenes de uma ética do coração.

Além da inteligência cerebral, necessitamos da inteligência psíquica, nas suas diversas esferas, sobretudo a emocional, a relacional e a onírica. A inteligência noética e simbólica nos abre para a escuta do silêncio e do *mundus imaginalis*, o universo arquetípico da consciência altaneira, aberta ao mistério do Ser, ou seja, da inteligência essencial. Enfim, a inteligência essencial precisa orientar a inteligência consciencial, que necessita nortear a inteligência psíquica, como a mestra da inteligência cerebral: eis uma holoarquia da inteligência a ser conquistada inicialmente no interior de nós mesmos para, de forma consistente e autêntica, ser expandida para o contexto social e civilizacional.

Celeste C. – Em todos os que trazem uma tarefa importante para desempenhar na

Terra, costuma ocorrer a fase da tentação antes que haja a projeção e a fama. Fale-nos sobre a consciência da sombra transpessoal e como transformá-la em luz.

Roberto C. – Se compreendo bem a sua questão, não podemos chegar no reino da luz fazendo economia da travessia pelo mundo da sombra. O ser humano habita no seio das polaridades: o dia e a noite, o masculino e o feminino, a lágrima e o riso, o bem e o mal, um horizonte para o qual aponta todas as grandes tradições sapienciais, como a do taoísmo. A trilha da individuação, portanto, transcorre neste embate natural no coração das três dimensões existenciais – da natureza, da alma e da consciência –, que nos conduz a um despertar gradual através do *passo nosso de cada dia*.

A sombra transpessoal refere-se ao universo noético, ao embate numinoso entre arquétipos luminosos e sombrios. Como afirmava o criador da terapia iniciática, Graf-Dürckheim, uma das características do verdadeiro processo evolutivo é a interferência do adversário, a sombra do transpessoal. Trata-se de um confronto natural, através do qual, no bom e necessário exercício da resiliência, nossas raízes se fortalecem e o aço do Ser é temperado.

Novamente, nesta arena nos deparamos com a questão integrativa, para evoluirmos além das tentativas superficiais e egoicas de negação ou de exclusão do que consideramos indesejável em nós e no mundo. A sombra necessita ser reconhecida e aceita, pelo seu direito natural de existir, antes de ser integrada e, assim, transcendida. Como bem indica Jung, eis o alvo supremo de todo processo de individuação: a *coincidentia oppositorum*, a coincidência e transcendência dos opostos, que implica ir além do bem e do mal, o Tao do Ser.

Celeste C. – Em tempos de rumores de guerra e no convívio diário com a violência urbana, como manter a consciência pacífica e tranquilizar os que se encontram próximos, seguindo as lições da Arte da Guerra e da Arte da Paz?

Roberto C. – Há três tipos de pessoas que querem mudar o mundo: o rebelde, o revolucionário e o conspirador. O rebelde é uma pessoa imatura, que não resolveu seus conflitos interiores com suas

autoridades introjetadas, projetando-as no mundo externo, e que necessita, basicamente, de psicoterapia. O revolucionário já é alguém que atingiu a maturidade e que chegou no que Kant denominava de catedral da razão, dotado da capacidade de criticar as contradições da ideologia vigente, com a proposta de outra mais lúcida e justa. Entretanto, a atitude revolucionária é sempre um pouco arrogante, já que implica na pretensão de mudar os outros, a sociedade e o mundo, sem antes ter conquistado a autotransformação. Como dizem os mestres de todos os tempos: *conheça-te a ti mesmo e conhecerás o teu senhor, a tua senhora!* Talvez este desequilíbrio possa explicar o fracasso das revoluções, sobretudo quando elas logram o poder...

Resta-nos a opção sábia do conspirador, no sentido em que a Marilyn Ferguson emprega este conceito no seu livro clássico, *A Conspiração Aquariana*. Trata-se de alguém que despertou para fazer frente à primeira tarefa: a de transformar este pedacinho de praça pública encarnado em cada um de nós, ou seja, este corpo, esta alma, esta consciência. E quando logramos minimamente esta transformação no espaço da ecologia individual, já que não estamos separados do universo, esta conquista é naturalmente transpirada para o mundo externo, a sociedade e a natureza.

É preciso ousar o bom combate pela paz, com as armas da consciência, da gentileza, da compreensão, da sabedoria fraterna, da coragem de florescer. A grande batalha, entretanto, é a que travamos no interior de nós mesmos, que visa submeter o ego às forças amorosas, responsáveis e compassivas do Ser.

Celeste C. – Você cita uma bonita frase da tradição budista onde o Cosmos é descrito como uma teia de fios dourados que une miríades de joias multifacetadas, cada uma refletindo a luz de todas as outras. Conte-nos um pouco sobre sua experiência englobando a consciência e a transcomunicação.

Roberto C. – Trata-se da simbólica do colar de Indra, da tradição hindu, onde cada ser humano é uma pedra preciosa que reflete em si todas as demais, vinculado a um círculo onde com a mão esquerda recebemos e com a mão direita ofertamos, uma sinergia de dons. É uma

bela imagem da ecologia do Encontro onde, ao mesmo tempo, todos somos discípulos e mestres, já que sempre temos algo a doar e algo a receber, uma lei essencial da ordem sistêmica. Evoca também a metáfora do holograma, que demonstra que a parte está no todo e a totalidade encontra-se em cada parte. Neste sentido, quando um ser humano se transforma, em alguma medida há uma transformação na própria humanidade. O que aponta para a nossa responsabilidade individual, pois transformar o mundo é abrir o olhar, é mudar o pensar, é habitar o instante, é ser capaz de amar.

A questão da transcomunicação é natural na abordagem transdisciplinar, cujo primeiro axioma postula a existência de múltiplos níveis de realidade. Na física quântica Nicolescu fala da macrofísica, da microfísica, da teoria das cordas e do ciberespaço. Do ponto de vista antropológico, conforme já refletimos, há o campo físico, o psíquico e o noético. A comunicação é horizontal e ocorre num único e mesmo plano. A transcomunicação é vertical, e implica no trânsito consciente pela diversidade dos mundos encarnados em nós, e que também se encontram fora de nós, cada qual com sua lógica própria, sua dinâmica particular, seus habitantes singulares. Ser capaz de entrar em contato com o reino da natureza e seus elementais, com a dimensão humana da alma, encarnada ou não, e também com o plano transpessoal, transumano, com seus arquétipos transcendentais, isto é o que compreendo por transcomunicação. O Encontro transdisciplinar transcorre na convergência entre a comunicação e a transcomunicação, sem fusão, sem exclusão, sem separação.

Celeste C. – Fale-nos um pouco sobre sua experiência de 30 anos junto à UNIPAZ – Universidade Internacional da Paz, os 25 anos do CIT – Colégio Internacional dos Terapeutas, e o que sonha para os próximos anos nas vivências do Cuidado?

Roberto C. – Como afirmo na introdução do meu livro, *O Poder do Encontro*, durante três décadas a UNIPAZ desenvolveu e amplificou sete conceitos fundamentais, sendo que três foram concebidos em nosso canteiro de obras, a metáfora que sempre utilizo para referir-

me à nossa tarefa de edificar um novo edifício do *aprender a aprender*, os fundamentos básicos da nossa utopia realizável de uma cultura de paz, irradiando-a para o Brasil e o exterior. Os conceitos são o da visão holística, o da paz, o da transdisciplinaridade, e o da transcomunicação. Para compreendê-los, concebemos e desenvolvemos o conceito da normose, a patologia da normalidade, que por um lado consiste na adaptação a um sistema predominantemente desequilibrado, corrompido e doente e, por outro, na estagnação evolutiva, já que não nascemos humanos, nós nos fazemos humanos através de investimentos sistemáticos não apenas no terreno da matéria; também no da alma e no da consciência, como já enfatizamos. O outro conceito que concebemos também já abordamos: a terapia da inteireza. Finalmente, o que é objeto do livro em questão, o Encontro transdisciplinar, construído no entrelaçamento de todos os demais conceitos, que nos abre uma nova perspectiva relacional e mutacional, e que se encontra na origem do cuidado, como sua matriz fundante. É o que traduzo afirmando que ninguém transforma ninguém e ninguém se transforma sozinho; nós nos transformamos no Encontro.

Quanto ao CIT, que ressignificou o conceito de terapeuta e da atitude terapêutica, ele tem se irradiado no Brasil congregando facilitadores na arte de um cuidado integral aplicado à clínica, à sociedade e à natureza. Diante das décadas tremendas que se apresentam à nossa frente, nestes tempos desafiadores de transição em escala planetária, necessitamos de uma pedagogia

iniciática, que nos inicie no processo do desenvolvimento e florescimento do potencial humano, e de uma terapia com natureza também iniciática, que cuide da nossa inteireza dissipada e ferida. Gosto de confiar que a maior descoberta do século XXI será a inteireza do ser humano, um projeto infelizmente até agora esquecido, apequenado e negligenciado. Temos contas a prestar às gerações ancestrais e às gerações do porvir! Se o ser humano tem sido o problema, poderá ser também a solução.

Enfim, nosso sonho é o da conspiração, contida no mito que contamos há trinta anos: o de um beija-flor que teima em levar gotinhas d'água para aplacar a fogueira da desumanidade que nos envolve, e pela qual somos responsáveis, e que acende uma vela ao invés de apenas reclamar da escuridão. Que faz a sua parte e, por isso, repousa em paz, entre um voo e outro, entre uma gota e outra, entre uma inspiração e uma expiração, entre o labor e o louvor. Eis o desafio transformador do testemunho!

Gosto muito de um poema da tradição mística basca:

Procure ficar de pé.

Mas se você cair, procure não ficar no chão.

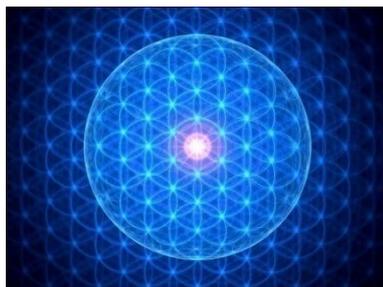
E sem nem isto você conseguir, então eleve o seu coração aos céus, como um mendigo faminto, e peça que ele seja preenchido de amor.

E ele será.

Muitas coisas podemos aprender no sofrimento.

Você pode ser derrubado. Você pode ser mantido no chão. Mas ninguém, ninguém pode impedi-lo de elevar o seu coração aos céus, exceto você.





Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

3 – ENTREVISTA COM REX THOMAS OKAGBUE*

Concedida a Celeste Carneiro



Celeste C. – Com base na sua vivência e estudos sobre a física quântica, como você define a Consciência?

Rex T. – A Consciência, basicamente, é a inteligência que interliga tudo. Essa inteligência é percebida dentro de cada pessoa através do que podemos chamar de essência, que está dentro de nós. A inteligência espiritual que move a matéria, o corpo, que anima o corpo.

Dentro da Física Quântica a Consciência pode ser descrita também como aquilo que observa. A inteligência que observa, que move a matéria. Então, uma inteligência que está sempre

observando e esta inteligência, é bom dizer, que não observa através dos olhos ópticos, então não se trata do que os nossos olhos estão enxergando, se trata de uma percepção além da nossa compreensão ou além da nossa capacidade de processar informação. Eu vou dar um exemplo que foca a mente: Nossa mente é como o farol de um carro. O farol de um carro numa noite escura, numa estrada sem iluminação, consegue iluminar 25 a 30m, com o farol alto. Só. Além do 25 a 30m você não enxerga mais nada. O GPS, uma vez ligado dentro de um carro, já está vendo onde você

Rex Thomas Okagbue – Nigeriano, veio para o Brasil ainda criança. Terapeuta e pesquisador da aplicação terapêutica das leis da Física Quântica, jornalista internacional, filósofo e escritor, fundador do Instituto Rex Thomas, da ONG Therapists Without Borders – Terapeutas Sem Fronteiras e Encontro AMEH – Amigos do Espírito Humano, criador do Brasil pela Paz Mundial como um movimento da Humanity For World Peace, autor dos métodos Cosmologia Transpessoal, Nexus Program e Nexus Therapy. Viaja pelo Brasil e pelo mundo ministrando palestras, cursos, workshops e vivências para o despertar da paz interior, bem-estar e evolução humana. Autor de diversos livros. <http://www.rexthomas.com.br>

vai chegar. Está te dizendo: vira à direita, mesmo sem você enxergar a direita com os olhos, às vezes nem com o farol. Então GPS é a Consciência. GPS está ligado à mente. Está trazendo esta liga de informação para nós.

Celeste C. – Como sustentar a consciência do divino na vivência do prazer físico?

Rex T. – Primeiramente, a Consciência do divino deve estar presente absolutamente em tudo. Na questão do prazer do corpo há interação entre os dois universos: o universo interno através do qual a Consciência está interligada com tudo e o universo externo que é o universo palpável, o universo físico, que só pode ser percebido através do corpo. O corpo é *interface*, o que interliga e torna os dois mundos interativos. Então percebemos o mundo físico através do nosso corpo, nosso corpo que move, que toca, que sente.

Uma vez que desencarnamos do corpo aí a Consciência está totalmente livre para continuar integrada. Ela nunca deixa de ser integrada, mas ela fica livre do corpo para integrar.

Então o corpo é o aparelho que nós temos para vivenciar o mundo físico no Planeta Terra. E o corpo é uma máquina que foi desenhada para sentir. Eu falo máquina pela complexidade do corpo. Nós sentimos dores, nós sentimos prazer. E uma vez que estamos encarnados no corpo nós iremos sentir tudo o que é capaz de sentir: calor, frio, a dor.

Os nossos movimentos se voltam a focar mais nos prazeres que o corpo pode nos proporcionar e isso acaba consumindo maior parte do tempo e energia do ser humano, acaba se tornando a proposta da vida na maioria das pessoas. Então a Consciência quer proporcionar a experiência de dualidade. A experiência de dualidade é o que envolve tudo: todas as experiências na dualidade, dor e prazer, bem-estar e mal-estar. Então prazer deve ser sempre abraçado e sentido nos mínimos detalhes.

Prazer sentido através do corpo deve ser uma forma de oração e gratidão. Então, quando tomamos um copo de água o prazer fica mais intenso depois de ter passado sede. Quando sentimos o abraço de alguém, o abraço se torna mais

gostoso e intenso depois de ficar sozinho por 30 dias sem falar com ninguém, sem tocar em ninguém. O prazer do sexo também se torna mais intenso e mais apreciado depois de um longo período de abstinência. Então, às vezes a gente precisa de abstinência, de dor, para apreciar o prazer. É por isso que existe a dualidade, alguma coisa que ajuda a apreciar a outra. A presença da dor que ajuda a apreciar melhor a saúde.

Então, prazer não é pecado. Pecado é a ausência de prazer. Prazer tem que ser visto através da Consciência observadora como oração e gratidão. Fazendo sexo, tem que apreciar o sexo e utilizar o sexo como prece e ver a presença divina neste alimento. Tudo que dá prazer tem que ser uma forma de oração.

Celeste C. – Viajando por vários países e sendo o criador da ONG Terapeutas Sem Fronteiras, como você percebe a Consciência em situações limites, como na fome; em guerras; quando as pessoas se encontram em desespero; nas carências e quando há uma exaustão física e mental?

Rex T. – Como que eu percebo hoje pelo mundo a Consciência nos momentos e nos lugares de conflitos e sofrimentos? Nesses lugares de conflitos e sofrimentos a Consciência fica bem mais presente, bem mais atuante e nesses momentos o que a Consciência está dizendo para nós é para que possamos ver chegar o grau do medo que está atuando. Essa pergunta é melhor explicada da seguinte forma: se Deus criou tudo, é a Consciência suprema. Dizem que ele criou o Diabo que é a manifestação da fome, da dor, do sofrimento e de tudo o mais, e medo. A resposta é simples: a dualidade. Deus como luz, a essência de luz, de amor, de alegria e Diabo como a expressão, a manifestação da dor, fome e sofrimento. Então há o espaço onde o homem expressa seu livre arbítrio. Quando, por qualquer motivo de crença, você começa a se mover se afastando da luz e da alegria, fazer-se sofrer ou fazer os outros sofrerem, causa fome, causa sofrimentos nesses lugares onde acontece isso, e as pessoas começam a sofrer. Quando isso acontece não é uma pessoa ou outra que sofre, todos sofrem e eles começam a se distanciar da luz, da leveza e da alegria,

amor, e, conseqüentemente, começa a se aproximar da escuridão e sofrimento, da própria fome. Aí, quando chega num determinado limite, encontra a essência que chamamos de Diabo. E a primeira coisa que o Diabo faz é tirar o chicote e dar uma bela chicotada. E quando isso acontece qual é a primeira coisa que a pessoa grita? – Meu Deus!!

Então esse lado, por isso que se chama Lúcifer (Luz se fez), a proposta dele é aquele que foi feito de luz mandar a pessoa de volta para a luz, porque quando a pessoa leva aquela chicotada lembra: Ô meu Deus! A pessoa percebe que chegou no limite, de onde não pode passar, aí começa a voltar. Então este é o jogo de equilíbrio que acontece nesse universo de dualidade.

Celeste C. – No seu livro **Arte de Ser e Viver** você ensina um roteiro excelente para Ser e viver bem. Fale-nos um pouco sobre a Consciência nos relacionamentos: com as amizades; nas decepções; sobre o perdão; o casamento e, finalmente, na relação com os filhos.

Rex T. – Eu, viajando através de várias culturas, várias sociedades, comunidades, crenças, percebi uma coisa muito comum: no nosso mundo existe muita teoria e pouca prática. Existem muitos livros que ensinam muitas coisas, quando você termina de ler esse livro, nada feito, não existe movimento de fato que pode trazer o contexto de mudança real. Por isso que eu decidi escrever o livro **Arte de Ser e Viver**. É um livro que te leva à ação. E tudo que está dentro do **Arte de Ser e Viver** são os movimentos para ajustar o que está errado. Os movimentos para corrigir o que está levando ao sofrimento. Aí dentro desse movimento uma coisa presente em tudo é o relacionamento.

O relacionamento é absolutamente tudo. Relacionamento é o elo que se conecta a tudo. Você está sempre se relacionando com tudo. Você se relaciona com seu corpo, com sua respiração, com o seu pensamento, com o que você come, com seu alimento, com você mesmo, com as pessoas.

Relacionamento é mais que o maior desafio da existência humana, eu considero a maior oportunidade da existência humana. Por que maior

oportunidade? Porque exatamente a oportunidade pra você vivenciar e expressar a maior missão da existência dentro desse mundo de dualidade que é o amor. O relacionamento te desafia para você expressar amor.

Como que você pode expressar amor sem conhecer raiva, sem conhecer ódio? Como que você pode expressar paz sem conhecer a guerra? Então a dualidade vivida através dos relacionamentos te dá esta oportunidade. E os filhos, os companheiros, as companheiras, são exatamente as pessoas que compartilham mais tempo e mais espaço conosco. Mas, nunca podemos esquecer que quem passa maior tempo da vida com você é você mesmo. Então o primeiro relacionamento é de você com você mesmo. Aí você, a partir daí, entra em contato com sua Consciência. Aí dentro da sua Consciência lembra que você está conectado contigo.

A partir da Consciência você se observa, observa, observa os pensamentos. E tem uma coisa, um relacionamento muito fascinante com seus pensamentos: quando você observa seus pensamentos, e quando cada coisa vem, você percebe até de qual hemisfério ele está vindo. E quando você fala para este pensamento: eu estou te vendo! Ele diz: - Epa! É como se fosse uma criança pega. Ele dissipa. Aí você entra no vazio.

Então o que isso significa? O pensamento não é positivo não é negativo. É uma aceitação do que é isso. Aí a gente leva isso para as pessoas. Eu estou te vendo, relacionamento, como você é. Eu estou vendo você aprontando, estou vendo você me amando. E eu aceito, eu abraço a tudo, mas eu estou te vendo. Eu quero que você fique sabendo que eu estou vendo quando você está aprontando. E essa clareza no relacionamento vem através da consciência do observador.

Aí, quando você começa a ver todo mundo sem rótulos de pai, mãe, filhos, e começa a dar uma denominação para todos: amigos – meu filho é meu amigo, meu pai é meu amigo – e com isso começa a anular os rótulos que geram expectativas específicas que damos sobre cada pessoa.

Cada pessoa a gente cria um *checklist*.

Então a pessoa está sendo assim com o pai *checklist*; papai não pode fazer isso, X; a mãe está fazendo isso legal, *check*; mamãe não pode fazer isso, X; os filhos, então, namorada é namorada. Então, quando a gente pega tudo isso, esses rótulos e expectativas que colocamos sobre cada pessoa – tem que ser e agir como filho, pai, mãe – e transforma em amigos, todo mundo é amigo. Isso facilita nossa expressão de amor nos relacionamentos.

Então, a **Arte de Ser e Viver** é para trazer consciência, movimento, prática de convivência conosco mesmo e com os outros.

Celeste C. – Fale-nos um pouco sobre seus programas relacionados à Consciência e o cuidado: **Cosmologia Transpessoal, Nexus Program e Nexus Therapy**.

Rex T. – Dá pra falar tudo isso mais vivencial e aplicável. A minha vida foi dedicada sobre pesquisas voltadas à aplicação prática e terapêutica das Leis da Física Quântica. E através dessas pesquisas desenvolvi duas técnicas. Uma chamada **Cosmologia Transpessoal** e outra chama-se **Nexus**. Nexus tem parte de terapia que se chama **Nexus Therapy** e tem parte de vivências que se chama **Nexus Program**.

O **Nexus** são nove vivências agrupadas em tres, tres, tres. Em tres vivências para ajudar a pessoa a ter uma compreensão de como vem sendo a sua vida desde que nasceu. Tres vivências para te ajudar a alinhar as emoções através do tempo e espaço vivente. E três vivências para te ajudar a construir as novas realidades. Tudo visando alinhamento emocional e alinhamento da vida de forma profunda e sustentável.

Cosmologia Transpessoal é um conjunto de técnicas para ajudar as pessoas a expressar a **Arte de Ser e Viver** como uma das técnicas. As outras técnicas para ajudar as pessoas a organizar sua vida pessoal e profissional, trazendo o que chamamos de memória do futuro, daquilo que você quer fazer.

Você tem memória do passado, você tem memória do futuro, então você consegue acessar o que está sonhando em fazer para ver se é benéfico a você, à sua existência e de como prosseguir de

uma forma prática e fazer se tornar uma realidade. Então a **Cosmologia Transpessoal** visa a realização do que na sua essência nasceu para realizar. E com esse campo, campo de frequência vibracional, quando você conhece esse campo que é de som e luz, você pode atuar dentro do campo para fazer as coisas que as pessoas consideram milagre, por exemplo, remover, não é só aliviar, mas remover traumas de mais de 10 anos em 30 min. de forma que a pessoa não sinta mais aquele trauma. A pessoa lembra, mas não sente mais. A pessoa pode tentar trazer o sentimento de volta, mas não consegue.

Celeste C. – É com o EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)?

Rex T. – Não, é com a **Cosmologia Transpessoal**. Então essas são as técnicas que eu desenvolvi para ajudar as pessoas a vivenciar esta realidade.

A vida no Planeta Terra não é o que podemos considerar a paz, mas é importante ter estas ferramentas para nos ajudar a transitar da melhor forma possível.

Celeste C. – Como surgiu o seu programa de Consciência de paz que o fez criar o **Brasil pela Paz Mundial**?

Rex T. – Primeiramente eu criei um movimento, é uma ONG chamada **Terapeutas sem Fronteiras**. O objetivo do **Terapeutas sem Fronteiras** é oferecer apoio gratuito a toda a humanidade. Aí, depois eu criei o movimento chamado **Brasil pela Paz Mundial** dentro de um movimento maior chamado **Humanidade para a Paz Mundial**.

E o motivo é simplesmente que a cura maior que precisamos no mundo é paz. A doença maior é a falta de paz. Então é o movimento para ajudar as pessoas a identificar, perceber o que está de fato pegando na sua vida de forma a lhe tirar a paz.

Uma vez identificando isso, fazer o movimento de encontrar ou reencontrar a paz dentro de si. Assim a pessoa se cura.

Não é a paz no sentido de fazer parar a guerra, não é paz no sentido de fazer parar a briga. É a paz de fazer parar a guerra dentro de você. Porque a guerra que estamos vendo fora é exteriorização

da guerra que já está acontecendo dentro. Então, **Brasil pela Paz Mundial** é um movimento para ajudar as pessoas a acabar com a guerra que está isso

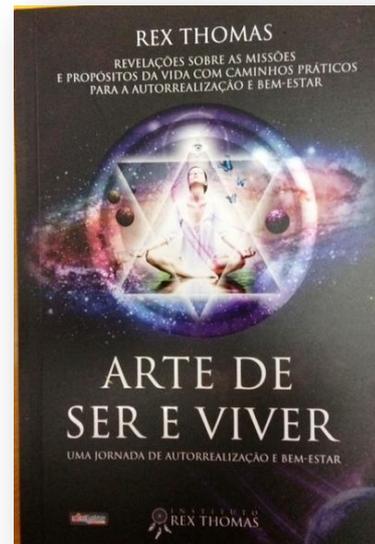
acontecendo dentro de cada um, encontrar paz dentro de cada um. Quando acontecer nós não veremos mais guerras.

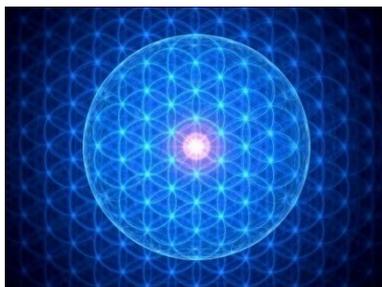
Celeste C. – Muito agradecida.

Rex Thomas



Fonte: site da UNIPAZ





Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

4 – ENTREVISTA COM JEAN-YVES LELOUP*

Tradução de Martha Gouveia
 Concedida a Celeste Carneiro



Celeste C. – Como você define a Consciência?

Jean-Yves L. – A consciência é a atenção ao que é, a presença ao que é.

Celeste C. – Os grandes Mestres comentam sobre a Consciência do divino no prazer físico. Em seus livros também trazem esse convite. Você pode nos falar algo mais sobre o tema?

Jean-Yves L. – Isso vem ao encontro do que diz São Paulo: “Tudo é puro para aquele que tem o coração puro e é o amor que purifica”. Tudo que fizemos sem amor pode ser considerado como impuro e tudo que fizemos com amor é considerado puro. E o prazer é puro

quando o amor o habita, o respeito e a consciência do outro.

Celeste C. – E a consciência do divino enquanto está dançando, comendo, fazendo sexo?

Jean-Yves L. – O divino está em todas as coisas e quando temos a consciência para reconhecê-lo, não é somente um prazer humano, mas é também um prazer divino.

Celeste C. – Nesses tempos sombrios em que vivemos, como viver com a Consciência desperta e em paz diante de situações limites, como na fome; em guerras; quando há desespero; nas carências e quando há

* **Jean-Yves Leloup** - Doutor em Psicologia, Filosofia e Teologia, sacerdote hesicasta e psicoterapeuta, ex-diretor do Centro Internacional Saint-Baume, membro da Organização das Tradições Unidas e do Ciret (Centre International de Recherches et Études Transdisciplinaires), fundador do Colégio Internacional dos Terapeutas e cofundador da Universidade Internacional da Paz – com Pierre Weil e Monique-Thoenig, conferencista internacional, autor de dezenas e obras publicadas em diversos idiomas, tradutor de textos sapienciais e de espiritualidade bíblica, como os Evangelhos canônicos e apócrifos. <http://www.jeanyvesleloup.eu/>

uma exaustão física e mental?

Jean-Yves L. – De início é preciso que nós não acrescentemos sofrimento ao sofrimento através do mental, através do julgamento, mas estar presente para aquilo que está presente. São Paulo diz que nós temos toda a energia e a força necessárias para atravessar as provações do momento presente. Mas nós não temos a força necessária para atravessar as provações que devem vir. E se nós projetarmos o futuro sobre o momento presente, nós corremos o risco de submergirmos a ele, da onde a importância de instante após instante, enfrentar as provações que nos são dadas e fazer delas uma ocasião de consciência e uma oportunidade de crescer em amor e em consciência.

Celeste C. – Fale-nos sobre a Consciência e a dualidade medo x amor.

Jean-Yves L. – O contrário do amor é o medo. O que diz São João é que o amor perfeito nos liberta do medo, mas a dualidade em si, não é má, ela pode ser uma ocasião de aliança.

Celeste C. – A gente não pode entrar no mar sem medo, pois pode morrer afogado.

Jean-Yves L. – Sim

Celeste C. – Diante da fama e da projeção



peçoal, como manter a Consciência centrada na Fonte?

Jean-Yves L. – A consciência é ao mesmo tempo a consciência do infinito e da finitude. Quanto mais tivermos conscientes, mais conhecemos a nossa fragilidade e nosso nada. E assim nós não podemos ser escravos da glória.

Celeste C. – Como Jesus, que foi ovacionado em um dia e na outra semana foi crucificado.

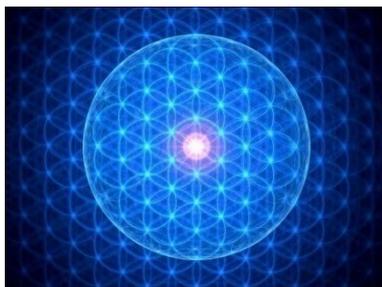
Jean-Yves L. – Quando Jesus diz “Eu sou o Mestre”, e isso é verdade, “mas Eu estou no meio de vós como aquele que serve”. Quanto mais tivermos amor em nós, mais estaremos a serviço dos outros e menos teremos vontade de dominá-los.

Celeste C. – Como você percebe a Consciência diante da morte?

Jean-Yves L. – Trata-se de estar lúcido no momento da morte. Morrer vivente e saber o que morre. Não é a vida que morre, é a forma particular que a vida tomou em cada um de nós. A morte é a morte do ego. E se nós nos identificarmos com o nosso ego, é o fim de tudo. Mas se nos identificarmos com a grande vida que se encarnou em nós, a vida continua.

Celeste C. – Muito agradecida.





Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

5 – PROJETO 12.000 PÁSSAROS PELA ÉTICA E PELA PAZ NO MUNDO – 30 ANOS UNIPAZ – Silêncio e vibração amorosa de norte a sul do Brasil –

Dalila Lubiana*



Uma revolução silenciosa aconteceu durante mais de um ano que antecedeu o Encontro Transdisciplinar Holístico Internacional, o e-thi, realizado na Unipaz, em Brasília-DF, de 7 a 10 de setembro. Um trabalho voluntário feito de norte a sul do Brasil, cujo produto final teve como destino adornar o local do evento, a Granja do Ipê, e alegrar os participantes.

O origami, uma técnica japonesa de dobrar papel, foi a eleita. Entre as inúmeras dobraduras existentes, o *tsuru* (garça), foi a escolhida. Essa escolha se deu pelo que ele representa: a paz, a saúde, a felicidade, e pela lenda que o acompanha: um desejo se realiza, ao completar mil dobraduras.

Uma garota japonesa, estudante e atleta, Sadako Sasaki, adoeceu anos depois de ter tido contato com as radiações da bomba atômica lançada sobre Hiroshima, a cidade onde morava, durante a Segunda Guerra Mundial. Com leucemia, no leito do hospital,

dobrou origamis até a morte e seu pedido a cada dobra era “a cura e a paz no mundo”. Após a morte, seus colegas não só completaram o pouco que faltava para o milheiro e enfeitaram seu caixão, como fizeram um grande movimento até erguer na Praça da Paz, uma estátua em sua homenagem e pela paz no mundo. Essa praça recebe todos os anos milhares de cordas de *tsurus* advindas do mundo inteiro.

Sempre acalentei o desejo de juntar mil pássaros, mas isso nunca aconteceu, não porque não os tenha dobrado. Ensino e dobro, com bastante frequência, muitos *tsurus* com os quais presenteio a alguém que está por perto e os quais, em outras ocasiões, me são solicitados para distribuí-los em reuniões. Assim, o “monte” nunca cresce. Eu os ofereço pelo puro prazer de ver o riso largo e o olhar de quem os recebe. Quem os dobra e doa, em seguida, entende bem do que estou falando.

* **Dalila Lubiana** – Educadora, pesquisadora, Mestre em Ciências da Educação; Especializações em: Gestão da educação, em Psicopedagogia, na Formação Holística Transdisciplinar e em loga; Formadora de Facilitadores da metodologia “A arte de viver em paz” e “A Arte de Viver a Vida” do professor Dr. Pierre Weil/Unipaz; Membro do Colégio Internacional dos Terapeutas; Master em programação neurolinguística; Autora do livro “Liberdade atrás das grades – pedagogia social, política pública e cultura de paz”; Ganhadora do Prêmio Cidadania Mundial da Comunidade Bahá'í. dlubiana@gmail.com

A Unipaz decidiu celebrar os 30 anos de sua fundação honrando especialmente os dirigentes e facilitadores de cada unidade que compõe o seu colegiado e os colaboradores mais antigos. Cada um apresentou o seu trabalho em palestra e/ou vivências. *Qual é a sua prisão?* foi o tema de minha palestra e prática. A ideia era fundamentá-lo nos ensinamentos libertadores das sabedorias contidas na Roda da Vida do budismo tibetano, na milenar prática do yoga, em especial, no equilíbrio dos sete centros energéticos e na “A arte de viver a vida” (Avivida), de Pierre Weil, tudo isso somado a um desejo íntimo de que todos os seres se libertem de suas amarras. Assim, surgiu a ideia de dobrar os origâmis.

Como tudo começa em nossa mente, decidi convidar pessoas para dobrar, mentalizar e vibrar melhorias e liberdade para todos e tudo. Incluí a ética na mentalização, conforme veremos abaixo, considerando o momento político em que se encontra o Brasil e o mundo.

O projeto era confeccionar 12.000 pássaros, dos quais 1.000 para cada sabedoria (representadas pelas cores: azul, amarelo, vermelho, verde e branco) e 1.000 para cada centro energético e ensinamento do Avivida (sete cores/chakras/seminários Avivida).

Convidei primeiramente dois adolescentes do Espírito Santo. O menino já dobrava e a menina logo aprendeu a arte. Nosso primeiro grupo de WhatsApp era apenas de três pessoas. Numa das idas a Brasília, para facilitar um dos seminários Avivida, estendi a proposta às turmas 20 e 21 da Formação Holística de Base da Unipaz-DF (FHB). E, ofereci na holopraxis: aula de yoga e oficina de *tsurus* (dobradura, história e música). Esses aprendizes, além de aceitarem o desafio com entusiasmo, patrocinaram a compra dos papéis coloridos. Pronto! O segundo grupo já era bem maior e a ideia de dobrar 5.000 pássaros, nas cores das cinco sabedorias, estava a cargo desse grupo também.

Cada sabedoria representa um caminho para sair da prisão das emoções perturbadoras. A sabedoria de cor azul nos liberta da prisão da raiva; a de cor amarela, do orgulho; a de cor vermelha, do desejo e apego; a de cor verde, do ciúme/inveja; e, finalmente, a de cor branca, do cárcere da ignorância.

Faltava encontrar mais parceiros para os 7.000 restantes, referentes aos sete chakras e Avivida. Cada um com sua cor e característica própria: o primeiro, de cor vermelha, é o centro da segurança; o segundo, laranja, o centro da sensualidade, do prazer; o terceiro, amarelo, centro do poder; o quarto, verde, centro do amor e da compaixão; o quinto, azul celeste, centro da inspiração; o sexto, azul índigo, centro do conhecimento; e, o sétimo, lilás, o centro da transcendência. Como o selo comemorativo dos 30 anos da Unipaz continha as sete cores, o caminho foi usá-lo no papel branco para os 7.000 pássaros.

O desafio passou, então, a ser este: mais pessoas para dobrar, patrocínio para o material gráfico e arte, ou seja, ajustar a logo nas asas do *tsuru* e os chuveiros com as sete cores (contidas nessa logo), no bico e na cauda de cada *tsuru*. Numa viagem de estudos ao Oriente, falei sobre o projeto a uma amiga e companheira de viagens, Lucia Helena Victon. Vi brilho em seu olhar! E essa grande parceira aceitou o convite tanto para participar quanto para patrocinar o material gráfico. De volta ao Brasil, Lúcia contatou e conseguiu, de forma voluntária, a arte com os *designers* Thiago Victon e Laura Piazza. Ela ainda envolveu a sua empresa e seus funcionários no projeto e atraiu outros colaboradores muito especiais no seu Estado. Além de tudo, Lúcia aprendeu a dobradura, um antigo desejo seu, e foi uma incansável “tsuruzeira”.

Houve outros contatos e convites Brasil afora. Quando me dei conta, já éramos muitos. Grupos de WhatsApp formados desde o extremo norte, do estado do Amapá ao do Rio Grande do Sul. Só em São Paulo, capital e interior, tivemos sete grupos. Alguns coordenadores muito atuantes como: Cynthia Marsola, Ozeneide Machado, Ana Penarotti, Luis Alberto Silva Santos, Ionice Caetano, Sadako Tsuboka, Leila N. Blauth, Rovani Ferreira, Jose Luiz Ribeiro, Patrício Duprat, Flávio da Luz, Edilson Fernandes da Silva, dirigentes e colaboradores de algumas unidades da Unipaz: Rondônia, Ceará, Paraná, Minas Gerais, Pará, Campinas, Balneário de Camboriú, Santos-SP, Brasília e muitos outros. Uma corrente de muitas pessoas de diversos lugares, grupos de amigos, colegas de trabalho, homens, mulheres, alunos e professores de escolas públicas e privadas, atuais e ex-aprendizes

da Unipaz, pessoas que nunca ouviram falar da Unipaz, crianças, adolescentes, jovens e terceira idade, ex-apanados e filhos, pessoas privadas de liberdade do estado de Rondônia. Os papéis seguiam pelo correio. O tutorial, a sugestão de mentalização (descrita a seguir), a música, quase tudo, seguia por mensagem eletrônica. Assim também eram esclarecidas as dúvidas e sanados os ajustes necessários. Eram postagens da manhã à noite, todos os dias. Pessoas de 9 a 88 anos (Daniele e Floriano) estavam unidas no mesmo propósito: dobrar e vibrar a paz.

Vontade, mente calma, coluna ereta e coração tranquilo! Assim, empenhadas no objetivo proposto, iniciavam suas dobraduras com a sugestão de conectar com o melhor e mais sublime em si e irradiar esses benefícios a todos os seres do universo (cada um podia criar a própria mentalização para cada oficina). O modelo enviado era: “Respire algumas vezes com atenção e contate o melhor em você... (pausa). Agora, inicie sua dobradura. Enquanto dobra, irradie paz, amor, saúde e graça para os seus pais, avós e todos seus antepassados. Inclua sua família, seus amigos, conhecidos e desconhecidos, pessoas de sua cidade, de seu país e a família planetária. Visualize os países e seus dirigentes. Imagine uma política mundial pacífica e eficaz, baseada no respeito, no amor, na ética, na transparência, que vise ao bem-estar de todos e de tudo. Irradie ainda felicidade e paz para todos os seres de todo o Universo! Ao final, respire e agradeça. Agora, imagine que a pessoa, nos dias da realização do e-thi, ao receber sua arte/*tsuru*, esteja também irradiando paz, saúde, amor, felicidade...”

Nas escolas públicas e privadas do Espírito Santo e de Santa Catarina, houve oficinas e palestras sobre cultura de paz. Alunos em risco social e com dificuldade de aprendizagem se encantaram com esse novo aprendizado. Os professores também aderiram à novidade. Nessas oportunidades, apresentei alguns benefícios da técnica do origami: trabalhar as articulações das mãos; exercitar/ativar o cérebro (hemisférios direito e esquerdo); ativar as zonas do tato, motora e visual; desenvolver a inteligência espacial, a atenção, a paciência, a memória e a imaginação; desenvolver a autoestima; ativar a criatividade; despertar sentimentos de satisfação, orgulho e alegria, ao completar uma dobradura.

Uma adolescente, com problemas de desenvolvimento em leitura e escrita, foi a que mais se destacou com a técnica do origami. Aprendeu rápido e suas dobraduras eram as mais perfeitas. Sentiu-se realizada e reconhecida. Cheia de orgulho, pode mostrar aos colegas que ela tinha suas habilidades e era capaz.

No mês que antecedeu ao e-thi, início de agosto, conforme previamente combinado, os pássaros iniciaram uma grande revoada rumo a Brasília (via correios) para a organização e decoração da celebração dos 30 anos da Unipaz.



A ideia inicial eram 12.000 pássaros, mas, após a distribuição de todos os papéis com os grupos, outras pessoas tomaram conhecimento do projeto e queriam participar. Todos foram acolhidos! Era sugerido que comprassem os papéis nos tamanhos e cores estabelecidas. A sugestão era bem acatada. Por exemplo, uma pessoa de Porto Alegre, uma das últimas a entrar, adquiriu 1.000 papéis vermelhos (9cm x 9cm) e dobrou, com a ajuda de uma amiga, 250 *tsurus*. Doou o papel restante para ser dobrado durante o evento. Contei, aproximadamente, 4.800 papéis adquiridos a mais. Todos que entraram no final dobraram e enviaram a Brasília no prazo determinado. Assim, perdemos a conta e extrapolamos os 12.000 *tsurus* previstos.



Ao término do envio dos pássaros, uma aprendiz capixaba do seminário A Arte de

Viver em paz, Mônica Loureiro Jorge, que não pôde dobrar, sentiu desejo de participar. Colocou sua empresa de comunicação a serviço do projeto. Enviei as fotos compartilhadas nos grupos, a lenda, as músicas e os registros. Ela produziu um vídeo. A história foi contada e embalada pela voz de Pierre Weil com a música “Há paz em você”. No encerramento, a canção de autoria de Maria do Carmo Peret Dias, entoada pelas internas da Penitenciária Estadual Feminina do Espírito Santo. Esse vídeo circulou pelo Brasil e mundo como o último “chamado” para o e-thi (disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=7mKRhV_GZbU4 ou www.unipaz30anos.org). Muitas pessoas se emocionaram ao assistir ao vídeo.

Tsuru encantando adulto e criança



Nos dias de véspera e durante o e-thi, pessoas de todos os lados chegaram e auxiliaram na decoração. Izume Iwakami Beltrão trouxe dicas preciosas de como

montar os fios para enviar os *tsurus* ao Japão; as incansáveis Fágima e Graciany Pires (citando-as como representantes das turmas 20 e 21 da FHB) acompanharam tudo, bem de perto, todo o tempo e ensinaram a dobradura nos horários das oficinas e fora deles. Havia um espaço especial, próximo à cachoeira, disponível para atender e ensinar o origami, mas elas ensinavam tanto lá quanto onde havia alguém querendo aprender. Os novos aprendizes também auxiliavam a embelezar cada canto, palco, árvore, tenda, varanda, mesa... Lúcia Helena se encarregou gentilmente de presentear cada participante com um *tsuru*.

Dalila Lubiana



Um tênue fio de *nylon*, agarrado ao teto, descia e fazia flutuar, no centro do salão principal do Encontro, um Globo/mapa-múndi povoado de pássaros nas cores libertadoras das cinco sabedorias. – “Adorei consertar o mundo e cobri-lo de *tsurus*” diz Elaine M. P. Raymundo, referindo-se ao Globo antes partido em dois pedaços e agora inteiro, colado por ela – No palco desse salão, uma cadeira com a foto de Pierre Weil e, à sua frente, um pássaro especial, dobrado pelo senhor Floriano Schulz, 88, da cidade de Nova Venécia-ES, que, ao passar pela rua e ver os *tsurus* no console do meu carro estacionado, em visita à minha mãe, enviou insistentemente uma mensageira até descobrir quem os dobrava. Lembrou e reviveu os tempos de menino quando dobrava “um passarinho um pouco diferente”. Mesmo com mal de Parkinson, sentiu vontade de participar e contribuiu com alguns pássaros.

Pessoas que não puderam deslocar-se

até o local do e-thi sentiram-se parte dele e enviaram depoimentos emocionados sobre sua participação, ao dobrarem os pássaros. Inclusão e pertencimento foram as palavras mais expressadas.



Para lembrar, honrar e agradecer cada pessoa, foi criado um *banner* contendo o nome dos colaboradores do projeto. Ao final, havia espaços em branco para a assinatura dos novos participantes.

Lúcia Helena e
Fágima Graças da Silva Pires



Fonte: Site da UNIPAZ

É possível que, ainda neste ano, a Praça da Paz em Hiroshima, Japão, receba os dois milhares de *tsurus*, do encontro dos 30 anos da Unipaz. A fileira de 1.000 pássaros com o selo 30 anos da Unipaz já foi preparada e a fileira de 1.000 contendo os pássaros nas cores das cinco sabedorias (200 cada cor) está sendo recriada. Mais uma vez, atuando na coordenação, estão: Graciany, Fágima, Izume e outras pessoas.

Presenciei o entusiasmo, a beleza e o brilho nos olhares. Ouvi depoimentos altruístas e muitas descobertas. A genero-

sidade, a cooperação e amizade estavam no ar! Senti tanta amorosidade e ditos: “como é fácil ser feliz e fazer o outro feliz”. Algo tão simples tocou o coração de muitos e levou alegria e leveza ao nosso e-thi. Assim, silenciosamente, criadores (voluntários) e criaturas (*tsurus*), como anjos guardiões, preencheram com delicadeza, cada espaço do Campus Unipaz-DF e os corações dos participantes do Encontro. Você pode conferir no vídeo síntese do e-thi. Acesse:

<https://youtu.beb9NzjYDKYZ8>



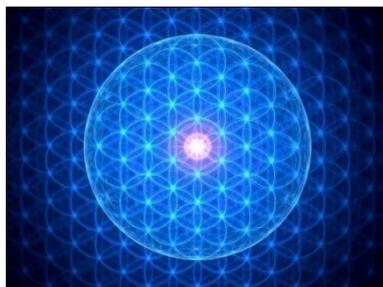
Dalila Lubiana com Pierre Weil



Fonte: Arquivo da autora

Gratidão ao Pierre Weil por sua genialidade de implementar e trazer a Unipaz para o Brasil e compartilhá-la com o mundo. Gratidão aos atuais dirigentes, aprendizes e seus antecessores. Gratidão a todos pela dedicação e empenho em dobrar os pássaros, mentalizar a paz, a ética e a harmonia no mundo. Um carinho especial aos coordenadores dos grupos de todo o Brasil. Minha profunda gratidão a todas as pessoas queridas que encontrei pelo caminho. Gostaria de citar o nome de cada uma. Guardo-as aqui dentro do peito. Gratidão!

(Fotos fornecidas pela autora e retiradas do site da UNIPAZ)



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

6 – RAÍZES DA MINHA TERRA: *grounding* numa perspectiva poética

Edna Ferreira Lopes*

A minha pátria é como se não fosse, é íntima
Doçura e vontade de chorar; uma criança dormindo.
É minha pátria. Por isso, no exílio
Assistindo dormir meu filho
Choro de saudades de minha pátria.

Vinicius de Moraes

Tomarei de empréstimo, as imagens poéticas do poema *Pátria Minha* de Vinicius de Moraes, como inspiração para as minhas reflexões, extraindo deste, partes que considero possíveis de interlocução com o tema do presente artigo.

Grounding é o conceito fundamental, original e a pedra angular da Análise Bioenergética, desenvolvido inicialmente pelo Dr. Alexander Lowen e o Dr. John Pierrakos. A partir das observações adquiridas com a vivência de posturas e manobras realizadas nos seus próprios corpos criaram um grupo de exercícios, que ao longo do tempo, foram expandidos e aprofundados pelo Dr. Lowen. Surgiu assim, um conceito acerca da importância do estar em pé, ou seja, o contato de nossas pernas e pés com a terra, que acontecendo de forma energética e não apenas mecânica significa estar *grounded*, estar enraizado.

Ao leitor, não íntimo da Análise Bioenergética, pode parecer dedicação demasiada ao que aparentemente é óbvio, pois todos nós, quando em pé, estamos com nossas pernas e pés em contato com a terra, com o chão. Então, porque desenvolver uma teoria de personalidade e abordagem

terapêutica para compreender e viabilizar este contato? Qual a importância de estarmos ou não conectados com a terra, com o chão em que pisamos? Em que isto influencia nossa qualidade de vida?

Dr. Lowen, ao longo da sua experiência clínica, promoveu um profundo conhecimento sobre a verticalidade: condição humana de estar em pé e suas conseqüências físicas, emocionais, simbólicas e espirituais; criando um método e filosofia onde a busca do enraizamento se tornou o eixo, a coluna vertebral.

Estabelecendo conexões com a história de vida; padrões de comportamento; leitura corporal; tendo como objetivo desenvolver o enraizamento; percebido como a possibilidade do indivíduo integrar-se à real condição de si mesmo; no microespaço (indivíduo-ego-self) ao macroespaço (família-sociedade-cultura).

Em primeiro lugar procuro reverenciar esta construção, percebendo o *grounding* como a poesia maior da Análise Bioenergética, retomar as perguntas feitas anteriormente e procurar, à luz da teoria aqui citada expandir o olhar para esta dimensão humana – a verticalidade. No terceiro

* **Edna Ferreira Lopes** – Psicóloga Clínica CRP 02/4739; Arteterapeuta (01102002); Analista em Bioenergética CBT, Supervisora e Local Trainer (S.A.B.N.B); Especialista em Terapia Casal e Família- UFPE; Facilitadora de SoulCollage®; Atual Presidente da Associação Pernambucana de Arteterapia – ARTE-PE; Membro do Conselho da União Brasileira das Associações de Arteterapia - UBAAT. Sócia - diretora do Horizonte-Desenvolvimento Humano Clínica-Escola e Pesquisa. Coordenadora do TRAÇOS – Estudos em Arteterapia. Organizadora da publicação CORPOÉTICO – Arteterapia e Criatividade na experiência cotidiana (2011); e TRAÇOS - Estudos em Arteterapia, vol.1(2015). ednaferreiralopes1@gmail.com

momento pretendo relatar uma experiência em que relaciono *grounding* e expressão imagética, no trabalho que denomino **Pernas e pés, pra que te quero?** É importante afirmar que, ao utilizar os recortes poéticos da poesia de Vinicius de Moraes, procuro uma linguagem que facilite a comunicação entre o fazer bioenergético e o fazer arteterapêutico, sem nenhum caráter interpretativo da poesia, muito menos do poeta.

A minha pátria é como se não fosse...
 ...Por isso, no exílio...
 Choro de saudades de minha pátria.

Estar *grounded* significa estar enraizado, o contrário de exilado, distante, desconectado de si. O contato energético com a terra significa a possibilidade tanto de carga quanto de descarga de energia, que possam fluir de maneira ascendente e descendente pelo corpo.

Estes movimentos (ascendente-descendente; centro-periferia e vice-versa) necessitam de um organismo livre de bloqueios, que permita um livre fluir de sensações e sentimentos, enquanto corrente de energia pelo corpo e integrados à consciência.

Muitas vezes, nos sentimos em exílio, longe de uma percepção e conexão com o *self*, o centro, a pátria. Esta separação, no sentido simbólico, é percebida por um distanciamento de si mesmo, da nossa primeira natureza. Durante a vida continuamos formando defesas, armaduras, ilusões que irão fazer parte do que denominamos segunda natureza. Muitas vezes, só conectamos com esta parte, a mais superficial, que esconde a profundidade. Portanto, ao que poderia parecer redundância, pôr os pés no chão, significa o que há de fundamental para uma existência focada no *self*, e não em uma imagem projetada de um ego narcisista, visão tão comum nos nossos dias, onde o valor humano se baseia, cada vez mais, nas aparências.

Segundo Lowen (1990, p.142) ter os pés no chão era no passado uma qualidade. Na atualidade se espera que as pessoas voem alto e rápido. Com o peso do planeta-cabeça (BACHELARD, 2008, p.288), funcionamos, na grande maioria, do pescoço para cima, onde coração (sentimento) e pélvis (sexualidade) estão a serviço da mente (vontade), que comanda e delibera.

Enfatizamos uma maturidade de pensamento e razão e permanecemos, quase sempre, imaturos nos sentimentos. A primazia da razão, em nossa cultura, nos faz desconectados das outras partes de nós; no corpo, estas divisões se concretizam e são percebidas na dicotomia razão-emoção; pensar-sentir e desejar; entre outras. Cisões que acontecem energeticamente e que se manifestam na estrutura corporal e psíquica, refletindo-se na estrutura de uma sociedade de consumo, que dá ênfase aos valores materiais como base de sustentação, alicerçando sua motivação na imagem (fama, sucesso, poder, celebridades) em detrimento da auto-aceitação; no poder e riqueza em detrimento do amor e prazer; na força em lugar da graciosidade e espontaneidade. Neste sentido enraizar-se se torna uma necessidade premente à saúde física, emocional e social.

Estar *Grounded* significa deixarmos sustentar por nossas pernas e pés, permitir uma entrega a processos arcaicos da nossa estrutura animal que se assemelha a uma profunda fé na vida. O *grounding* é o objetivo primário da análise bioenergética. A maior atenção do trabalho deve dirigir-se para baixo, ou seja, fazer com que a pessoa adentre pernas e pés, afirma Lowen (1982, p. 172).

No entanto, o movimento descendente sempre traz ansiedade e não raro quando uma pessoa permite que a energia e os sentimentos fluam por seu corpo em direção à terra, uma das primeiras experiências é a tristeza. Ficar sobre os dois pés implica um profundo contato com a solidão existencial; com as sensações pélvicas, com o medo de perder o controle, fracassar, entre outros. Bachelard (2008, p.313) colabora quando afirma que:

Todos os paraísos e todos os infernos têm
 seu porteiro.
 Todos os castelos da meditação íntima têm
 suas muralhas.
 Mas não vamos com freqüência ao centro
 de nossa intimidade,
 em geral não gostamos de descer em nós
 mesmos, pelo menos
 quase nunca descemos até o mais secreto
 porão.

Aterrorizados com o medo de cair seja de tristeza, paixão ou loucura, não sentimos terra firme abaixo dos pés e o céu não tem limites. Sem continência, nossos sentimentos

e sensações se tornam monstros, e nos vemos incapazes de lidar com eles, entretanto, o que pode ser nossa cruel realidade, que é nossa dimensão humana, poderá ser também a nossa mais linda poesia, dependendo do chão que possamos seguir construindo: terra úmida, quente; vulcânica, areia movediça, terra firme...

Se me perguntarem o que é a minha pátria, direi:

Não sei. De fato, não sei
Como, porque e quando a minha pátria
Mas sei que a minha pátria é luz, o sal e a
água

Que elaboram e liquefazem a minha mágoa
Em longas lágrimas amargas.

Vazio, angústia, medo, desilusão, doenças psicossomáticas, trabalho excessivo, misticismo, sexualidade performática, falta de coerência e verdade. Onde está a luz, o sal, a água?

Em Chevalier (2006, p.15; p.567; p.797) encontramos Luz significando conhecimento e simbolizando a vida, a salvação, a felicidade. A luz que sucede as trevas. O sal como purificador e protetor, símbolo da sabedoria; e a água fonte de vida; purificação e regenerescência. A graciosidade, a luminosidade e a flexibilidade são a luz, o sal e a água do corpo.

A couraça muscular, cronificada, inibe os movimentos involuntários da vida, e isto nos esclarece a supervalorização da razão, em detrimento das expressões humanas vinculadas ao prazer, espontaneidade, assertividade, criatividade, sexualidade, entre outras.

O nosso lado intuitivo, emocional, sensitivo é tão temido, que através de manobras e processos finamente estruturados, inconscientes, realizados na mais tenra infância, comandam muito sorrateiramente nossos atos e escolhas. Teia tecida em conjunto com nossa história de vida, ambiente, família, sociedade, cultura, religião. Tudo isto se interliga e se expressa em uma maneira única de estar no mundo.

Se colocarmos as imagens em seu verdadeiro lugar na atividade psíquica – antes do pensamento – não podemos deixar de reconhecer que a primeira imagem na imensidão é uma imagem terrestre. A terra é imensa. A imensidão é então uma imagem primordial.

(BACHELARD, 2008, p.299)

Este dizer lembra Caetano Veloso (1978) quando canta:

...acontecer de eu ser gente
E gente é outra alegria
Diferente das estrelas...

Terra! Terra!
Por mais distante
O errante navegante
Quem jamais te esqueceria?...

O corpo-terra da mãe ou o de quem exerceu a função da maternagem, delinea no corpo-bebê as primeiras impressões desta relação com a terra. Nosso primeiro *grounding* é vivido e construído com e neste outro corpo; que abriga, acolhe, sustenta, ampara.

A qualidade desse suporte deixará marcas na relação que irá se estabelecer com o chão e suas correlações subjetivas. De alguma maneira este *grounding* materno também estará presente a cada etapa do desenvolvimento do processo de enraizamento, nas diferentes fases da vida.

O medo da queda, tão freqüente entre nós, pode ter raízes nessas primeiras vivências com o espaço. A sensação de sustentação, traduzida nos sentimentos de confiança e segurança; e as de queda nos sentimentos de fracasso e incapacidade estarão presentes em toda nossa existência.

No corpo-bebê, a terra-pátria é o útero, os seios-leite, os braços e colo que darão contorno às sensações, por vezes, caóticas, sentidas por este novo ser, no novo mundo.

O desenvolvimento motor da criança passa por vários estágios, que inclui a posição horizontal, o engatinhar, os primeiros passos até o caminhar. Realizando, para isto, uma luta contra a lei da gravidade, a qual todos os humanos estão submetidos.

Aventura rica de amadurecimento somático e psíquico, envolvendo os mais diversos sentimentos, numa gama que vai do medo à alegria, pois, todo o ser está envolvido nesta experiência, das mais significativas.

Manter-se em pé será em vários níveis, um desafio por toda a vida. Necessita de flexibilidade na queda e no levantar-se, posições estas, presentes nas diferentes demandas e vicissitudes do viver, no sentido literal e simbólico.

Resistir ou aceitar esses movimentos irá definir um corpo maleável ou endurecido;

imprimindo nos sistemas ósseo e muscular e seus concomitantes emocionais, marcas ou bloqueios, que na repetição crônica, contribuem na formação de sintomas físicos e emocionais.

Os pesos caem, mas nós queremos levantá-los;
E quando não podemos levantá-los, imaginamos que os levantamos.

(BACHELARD, 2008, p. 282)

Enraizar-se é aceitar a realidade objetiva e subjetiva de seres terrestres. É o contato com nossa humanidade. Por um certo período de nossa vida, a vivência espaço-tempo se dá na horizontalidade, e sempre retomaremos a essa posição, nos momentos de entrega, descanso, de necessidade de colo e apoio, no sono e na morte, o outro contraponto do nascimento.

Com nosso amadurecimento, incluímos a posição vertical de estar no mundo, e esta será uma conquista sem volta. Revivemos nestes processos, de forma ontológica, a história de nossos ancestrais, que estão registradas nos nossos *chips* de memória, distribuídos pelo nosso corpo.

As memórias da trajetória humana, registradas no cérebro reptiliano, a parte cerebral primitiva, arcaica diz respeito às funções básicas e primordiais da sobrevivência, ou seja, as de sustentação, eliminação, sexualidade, constituindo a base necessária para outras elaborações, que se seguem, no sistema límbico e no neocórtex.

O trabalho arteterapêutico inspira o olhar para as imagens e vice-versa. Neste estudo a árvore e o animal serão imagens-símbolos para o conceito bioenergético de *grounding*.

A árvore é um dos temas simbólicos mais ricos e difundidos, simboliza a vida e a verticalidade. Manter-se em pé, depende mais da força de suas raízes do que da rigidez da sua estrutura. Comparando com o nosso corpo, Lowen (1990, p.123) ressalta:

É necessário que aconteça um processo energético, onde uma onda de excitação desce através do corpo e chega até as pernas e pés. A sensação, de estar ligado à terra, ocorre quando esta onda atinge o chão; muda de sentido e flui para cima, como se a terra estivesse nos repelindo e nos fazendo ficar eretos.

Pelo fato de suas raízes mergulharem no

solo e de seus galhos se elevarem para o céu, a árvore é considerada, como símbolo das relações que se estabelecem entre a terra e o céu. Na análise bioenergética, a interligação entre *grounding* e espiritualidade se dá a partir desta visão, quando Lowen (1990, p. 121) afirma:

Arranque uma árvore do chão e suas folhas morrem; faça o mesmo com uma pessoa e a espiritualidade se transforma numa abstração sem vida.

Em Chevalier (2006, p.84) encontramos:

A árvore põe em comunicação os três níveis do cosmo: O subterrâneo, através de suas raízes, sempre a explorar as profundezas onde se enterram; a superfície da terra, através de seu tronco e de seus galhos; as alturas, por meios de seus galhos superiores e de seu cimo, atraídos pela luz do céu.

Reúne todos os elementos: a água circula por sua seiva, a terra integra-se ao seu corpo, através das raízes; o ar lhe nutre as folhas (respiração), e dela brota o fogo, quando se esfregam seus galhos um contra o outro.

Percebemos semelhança com os movimentos de fluxo, motilidade, carga e descarga de energia, vividos internamente em nossos corpos, de modo que haja nutrição do centro às extremidades, fazendo a vida circular e frutificar. Assim, estar *grounded* é conectar terra e céu; pés e cabeça; enraizamento e transcendência.

Outro símbolo é o do animal, a parte em nós relacionada aos instintos, à sobrevivência, à sexualidade. A dissociação da nossa natureza animal nos faz desenraizados, perdemos contato com a terra. Muito cedo somos educados a negar, rejeitar e considerar como feias e sujas as funções anais e genitais. Aprendemos a suprimir, esconder e evitar as sensações prazerosas nessas regiões, contendo a energia e os sentimentos dessas áreas formamos bloqueios e contrações como forma de evitar a consciência das mesmas. Ao longo do tempo, impedimos que estas sensações fluam no corpo para baixo e para cima.

Não muito raro, estrangulamentos energéticos são percebidos na altura do pescoço, diafragma e pélvis dificultando o fluxo, a circulação dos fluidos do corpo, inibindo a

sensibilidade. Só sentimos o que se move. Na rigidez não há entrega, o corpo já não se permite o “amolecimento” natural das expressões dos sentimentos amorosos e sexuais.

Para uma sociedade compartimentada torna-se pertinente pessoas desconectadas, divididas. Assim, as redes sociais se enfraquecem empobrecendo as ações criativas e transformadoras. O enraizamento dá um significado à vida no âmbito pessoal e coletivo.

O *quantum* energético despertado nas pernas e pés é um trabalho a favor da vida, da criatividade, da consciência de si. Estar enraizado significa liberar o potencial de liberdade, autonomia e expressividade. Conhecedor do seu lugar no mundo e do direito a um lugar no mundo, é possível expandir-se; traduzindo em ações, que reverberam para além dos limites do pessoal. Eis a poética transformadora do *grounding*.

Vontade de beijar os olhos de minha pátria,
darei:
De niná-la, de passar-lhe a mão pelos
cabelos...
Vontade de mudar as cores do vestido
(auriverde) tão feias
De minha pátria, de minha pátria sem
sapatos
E sem meias, pátria minha
Tão pobrinha

Porque te amo tanto, pátria minha, eu que
não tenho
Pátria, eu semente que nasci do vento
Eu que não vou e não venho, eu que
permaneço
Em contato com a dor do tempo...

Quando, em vez de negar nossa realidade, conseguimos nos colocar no colo, ser pai e mãe aliviando as culpas e ansiedades, nos sentimos humanos e não deuses. Reconhecer partes pobres e feias; monstros e demônios. Integrar sentimentos considerados indesejáveis, é antes de mais nada, exercitar a arte de nos tornar inteiros. Na maioria das vezes, processamos os sentimentos considerados negativos repelindo, ignorando, retaliando e negando, mas estes continuam com uma força capaz de nos fazer esfacular. No processo de incorporação se dá a consciência, assimilação, aceitação, e assim, ampliamos nosso ser e estar no mundo.

Quero rever-te, pátria minha, e para
Rever-te me esqueci de tudo
Fui cego, estropiado, surdo, mudo
Vi minha humilde morte cara a cara
Rasguei poemas, mulheres, horizontes
Fiquei simples, sem fontes.

A volta ao éden, ao paraíso, é um tema encontrado em diversas mitologias. Símbolo da necessidade humana de conexão com o todo. Indivíduo é aquele que não se divide; é íntegro; inteiro.

As separações estão inscritas no corpo ampliando nossas percepções e consciência, poderemos ouvi-las; senti-las e vê-las. Por vezes materializam-se nas diversas disfunções corporais, emocionais, sociais, que atuando como espelhos refletem os descompassos existentes, entre o mundo interior e o mundo exterior: seus valores, leis e necessidades. Acredito que o caminho da inteireza, passa necessariamente pelo corpo e neste, reside a possibilidade de uma renovada ligação.

Pátria minha... A minha pátria não é florão,
nem ostenta
Lábaro não; a minha pátria é desolação
De caminhos, a minha pátria é terra
sedenta
E praia branca; a minha pátria é o grande
rio secular
Que bebe nuvem, come terra
E urina mar.

Frequentemente, na clínica bioenergética, ouvimos relatos quanto às sensações corporais, tais como:

- “Só me sinto do pescoço para cima”.
- “Não sentia meus pés. Era como se eles não existissem”.
- “Sinto frio, algo gelado na pélvis”.
- “Minhas pernas parecem um bloco de cimento”.
- “As pernas estão retesadas para não sentir minha raiva”.
- “Consigo perceber minha cabeça e da cintura para baixo; meu peito é frio e vazio”.
- “Meu coração não bate, não percebo as batidas”.
- “Minha cabeça é muito pesada e quente”.

Frio, calor, dureza ou flexibilidade excessiva. Partes exiladas; desconectadas,

trancadas a sete chaves. Labirintos internos que dizem respeito ao drama e a comédia da vivência humana. Esclarece Weigand, (2006, p.55) quando diz: Todos nós temos energia suficiente. Mas esta energia pode estar indisponível porque não chega até o cerne do organismo. A pulsação é bloqueada, a energia não flui ou vaza, porque a pessoa não consegue tolerar as emoções muito intensas, memórias perturbadoras ou a percepção muito nítida de sua situação de vida.

...a minha pátria é desolação
De caminhos, a minha pátria é terra sedenta
E praia branca; a minha pátria é o grande rio secular
Que bebe nuvem, come terra
E urina mar.

Mais do que a mais garrida a minha pátria tem
Uma quentura, um querer bem, um bem
Um *libertas quae sera tamen*
Que um dia traduzi num exame escrito:
"Liberta que serás também"
E repito

A liberdade conquistada é desejosa de outras liberdades; não se é livre sozinho. Diz-nos Lowen (1990, p. 125): "...a independência de todos os organismos adultos é mantida pela sua relação de dependência à mãe universal, a terra." Por este ângulo, podemos compreender a ligação entre enraizamento, liberdade e autonomia.

Ponho no vento o ouvido e escuto a brisa
Que brinca em teus cabelos e te alisa
Pátria minha, e perfuma o teu chão...
Que vontade me vem de adormecer-me
Entre teus doces montes, pátria minha
Atento à fome em tuas entranhas
E ao batuque em teu coração.

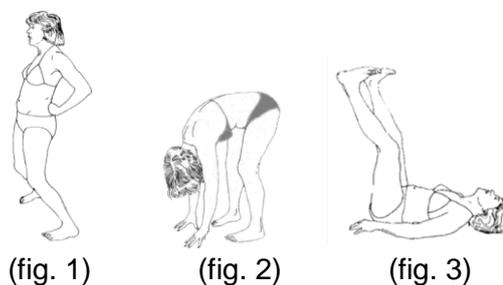
As batidas do nosso coração nos leva ao Centro, ao *Self*. Estar *grounded* é também está aberto ao som e à voz que vem desta camada mais profunda. Ultrapassando as camadas do ego, muscular e emocional, onde se localizam nossas defesas chegamos ao núcleo, ao coração, onde se une, como podemos dizer, o amor, a poesia e o sagrado.

Na verdade, também eu aprendi
a esperar, e a fundo – mas
somente a esperar-me a mim

próprio. E, para além de tudo;
aprendi a manter-me em pé e a
caminhar, a correr, a saltar,
a subir e a dançar.
É esta a minha doutrina,
quem um dia quer aprender
a voar deve começar antes, antes de
mais nada, por aprender a estar
de pé e a caminhar, a subir e a
dançar, a arte de voar não se agarra no ar.

(NIETZSCHE)

Alexander Lowen, foi desenvolvendo o conceito de *grounding* através da criação de posturas corporais e da percepção das sensações que estas despertavam no corpo. Observem a ilustração:



(fig. 1)

(fig. 2)

(fig. 3)

A primeira (fig.1) requer ficar em pé com os pés afastados, joelhos levemente flexionados e o corpo dobrado para trás, formando um Arco, que dá nome a esta posição.

O Arco invertido (fig.2) inicia-se de maneira idêntica a anterior; no entanto nos dobramos para frente, tocando o chão com os dedos das mãos. Os pés ficam ligeiramente voltados para dentro, a cabeça solta e a respiração suave e profunda.

Uma outra postura (fig.3), que facilita ampliar a respiração e a vibração (movimentos involuntários do corpo), é o exercício deitado com as pernas para cima. Os joelhos permanecem flexionados e a cabeça relaxada.

Algumas outras manobras podem ser utilizadas com o intuito de ampliar a respiração e a vibração, liberando tensões musculares e aumentando a vitalidade, o movimento, a autoexpressão.

Citarei algumas dessas posturas:

- *Grounding* em pé – Joelhos flexionados, uma das mãos na altura do peito e a outra abaixo do umbigo.
- *Grounding* Arco Invertido cruzando as mãos nos joelhos.

- *Grounding* com as pernas agachadas (cócoras) e com as costas apoiadas em uma parede.
- *Grounding* deitado com as pernas flexionadas e os pés apoiados no chão ou colchão; e a pélvis levemente levantada.

Muitos outros exercícios foram criados e são vivenciados nos Grupos de Exercício ou Movimento e nos processos terapêuticos em Análise Bioenergética.

Todos promovem ampliação da capacidade respiratória, que favorece o livre fluir da energia no corpo.

Através da vibração surgem movimentos espontâneos e involuntários, liberando a rigidez dos músculos, que por sua vez facilita o contato com as sensações no corpo, já que estas são percebidas com músculos relaxados. Intensificam a autoexpressividade; assertividade; autodomínio. Favorecem o contato com as tensões corporais e ajudam a liberá-las através de movimentos adequados.



(Fig.4)

Agora chamarei a amiga cotovia
E pedirei que peça ao rouxinol do dia
Que peça ao sabiá
Para levar-te presto este avigrama:
“Pátria minha, saudades de quem te ama ...

Vinícius de Moraes.”

Neste momento, retomarei o propósito inicial de apresentar o trabalho-pesquisa que venho desenvolvendo, **Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?**.

Esta proposta faz parte do projeto Corpo Criativo, que busca uma interlocução entre a Análise Bioenergética e a Arteterapia (LOPES, 2008, p.173) tendo como objetivo, contribuir para a liberação e expansão do potencial criativo de pessoas e grupos.

Inicialmente, o título se resumia a “Pernas,

Pra Que Te Quero?”. O enfoque era mobilizar o *grounding* através dos exercícios bioenergéticos, focalizando nas pernas sua principal atenção. Pouca orientação era dada aos pés.

Ao ler o último livro do Dr. Lowen, compreendi que este havia acrescentado, na teoria e técnica do *grounding*, uma maior ênfase ao trabalho com os pés, antes não mencionada na bibliografia bioenergética. Estas novas contribuições foram a fonte de inspiração para modificações no conteúdo do meu trabalho, como também, para a atualização do seu título.

Especificamente, em **Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?** tenho como propósito relacionar o *Grounding* bioenergético à construção imagética em Arteterapia.

Durante toda sua trajetória, Lowen desenvolveu várias e criativas maneiras de facilitar e aprofundar o contato energético com o chão, isto já foi descrito na primeira parte. Assim, dedico maior atenção, às contribuições mais recentes que, no entanto, não excluem as modalidades anteriores, mas acrescentam.

Percebendo as demandas atuais, Lowen (2007, p.166) comenta:

...desde que a bioenergética introduziu o conceito inédito e os exercícios inovadores do *grounding*, a condição humana deteriorou-se consideravelmente.

As pessoas estão ainda menos em contato com seu corpo e sensações do que entre 1953 e 1959, quando a bioenergética foi criada. Esta é uma cultura cerebral.

A maioria das pessoas que vivem nela se orienta pela cabeça.

Para exemplificar, escolhi um dos exercícios citados para os pés Lowen (2007, p.172) onde descreve:

...a pessoa põe a parte carnuda do pé sobre uma bolinha de golfe.

Ao colocar seu peso nessa bolinha, uma forte carga de energia é enviada para o corpo; em certos casos, sacudindo-o literalmente de cima para baixo, esse efeito consegue atravessar barreiras que fazem o corpo vibrar fortemente.

Em um dos encontros para Formação de Supervisores em Análise Bioenergética, pela Clínica-Escola Libertas-PE um dos coordenadores, Jayme Panerai, nos ensinou um exercício com os pés, que considere rico e

profundo. Ser acolhido pelos pés nos remonta a experiência significativa e simbólica. Intensifica as sensações de sustentação, contenção e equilíbrio. Segue demonstração:



(fig. 5)

(fig. 6)

Descreverei em tópicos, uma das modalidades em que foi apresentado o **workshop Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?** Em seguida, serão apresentadas duas produções, onde os símbolos da árvore e do animal estão presentes e, por fim, algumas considerações serão realizadas, tendo como fundamento o conceito de *grounding* e o de Arteterapia.

Workshop Pernas e Pés, Pra Que Te Quero?

(Seqüência básica)

Primeiro momento:

- O grupo inicia com vários tipos de caminhadas, ativando os pés e o contato com o chão.
- Em círculo, vários exercícios bioenergéticos focalizando pernas e pés.
- Uso da bolinha nos pés.
- Trabalhando os demais segmentos.
- Em dupla, diversos exercícios para pernas e pés (Com música apropriada).
- Arco invertido

Segundo momento: (em dupla)

- Lavagem dos pés (Com lenços umedecidos ou com água).
- Massagem nos pés.

Terceiro momento:

- Construção imagética através de colagem (Figuras de revistas em miniaturas)
- Desenhar os pés em papel e recortar (Tamanho original dos pés)
- Realizar uma colagem que traduza pelas imagens os sentimentos e

sensações do contato com pernas e pés.

- Elaboração

Todo símbolo tem uma carne, todo sonho uma realidade. (BACHELARD, 2008, p.1)

Vários *workshops* foram realizados, com algumas variações, porém a ordem dos procedimentos é a mesma. Foi percebido que alguns símbolos são recorrentes, entre eles, a árvore e o animal.



(fig. 7)



(fig. 8)

Faz sentido ser assim já que o trabalho foi dirigido, em primeiro lugar, com o intuito de fortalecer e aprofundar a relação com o *grounding* e o estar *grounded*, que significa estabelecer uma relação energética com a terra e sua simbologia, temática desenvolvida na primeira parte deste artigo.

Por uma determinada ótica, essas representações imagéticas irão, neste contexto, revelar a qualidade do contato com as pernas e os pés. Este é um dos objetivos, perceber no corpo e na arte, a sintonia das expressões dos conteúdos somáticos e emocionais.

Verificamos também outras imagens como: de asas nos pés, blocos de gelo, velas e fogo. Imagens ligadas à transcendência também são encontradas, tais como: Santos, Orixás, palavras como Fé, Deus, entre outras.

A atenção ao formato, às palavras escritas, à dinâmica estabelecida no dar e receber da lavagem e massagem dos pés se configura alguns dos pontos importantes para compreensão desta experiência.

Um outro objetivo desta proposta é utilizar essas duas linguagens a favor de uma compreensão maior do processo criativo; procurando meios que possam facilitar a expressão do potencial criativo, presente em todos nós.

Finalizo com a idéia de que o *grounding* e a criatividade se fortalecem e são

construídos nas relações estabelecidas, com nossos parceiros(as) de caminhada pelo planeta-terra.

Referências

BACHELARD, Gaston. **A Terra e os Devaneios da Vontade**: Ensaio sobre a Imaginação das Forças. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes Editora, 2008.

CHEVALIER, Jean, GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de símbolos**; (mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números). 20ª ed. Rio de Janeiro. José Olympio, 2006.

LOPES, Edna Ferreira. Corpo Criativo: Uma interlocução entre Análise Bioener-gética e Arteterapia. In **As Múltiplas Faces da Análise Bioenergética**. Aurilene Ley, Jóia Lacerda & Rejane.

Medeiros (orgs.). Recife: Libertas Editora, 2008.

LOWEN, Alexander. **Bienergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **Uma Vida Para o Corpo**: autobiografia de Alexander Lowen. São Paulo: Summus, 2007.

LOWEN, Alexander. **A Espiritualidade do Corpo**: Bioenergética para a Beleza e a Harmonia. São Paulo: Cultrix, 1990.

LOWEN, Alexander & LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bienergética**: O Caminho Para Uma Saúde Vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

MORAES, Vinicius. **Antologia Poética**: Poesia completa e Prosa. Rio de Janeiro. Editora Nova Aguilar, 1998.

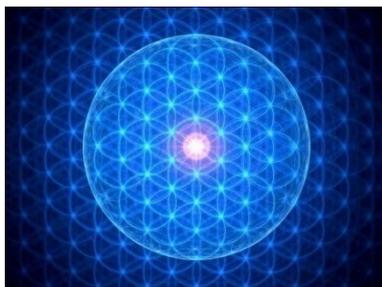
VELOSO, Caetano. Álbum: **Muito (Dentro da Estrela Azulada)**. Universal Music Brasil, 1978.

WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia**: A Terapia Corporal Bioenergética Revisitada. 1ªed. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.

Pés esquerdo e direito



Fonte: Edna Ferreira Lopes



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

7 – VIOLETA

Rosalvo Abreu Silva*

A vida para mim sempre é bela. Não que eu a veja como algo perfeito. Inclusive, penso que as suas incertezas e durezas a torne ainda mais encantadora e única. Somente o fato da nossa presença e consciência no mundo já seria o suficiente para todo o deleite. Como é bom acordar e sentir a beleza do dia. Pode ser uma manhã ensolarada do verão ou um dia frio e chuvoso do inverno. Cada situação nos oferece algumas possibilidades de vivê-la e de nos alegrarmos. A vida pela vida, do jeitinho que ela pode ser, é o grande motivo para o nosso prazer em viver. Claro, deveremos buscar sempre o de que melhor possamos conseguir, pois, a possibilidade de mudança é o melhor que temos em nós.

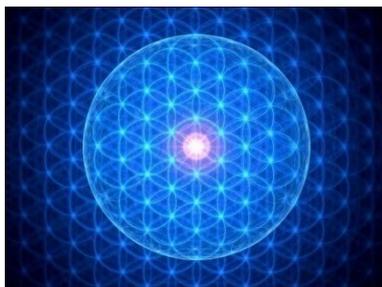
Agora, vamos refletir sobre a morte. Na verdade o binômio vida-morte faz parte desse sistema. A vida traz em si essa outra metade, a morte. A vida é a condição *sinequa non* para a morte. Desde a fecundação trilhamos por esses dois caminhos: a degenerescência ou a sobrevivência. Mesmo ainda quando não tínhamos consciência jogamos com essas duas possibilidades: existir ou não existir, ser ou não ser. Acordamos para a vida com essa dualidade ou talvez não. Também, não vejo a morte como uma oposição à vida. Entendo que esses fenômenos fazem parte de um fluir contínuo, sem início ou fim. Nascemos, dormimos, acordamos, amamos, sofremos, trabalhamos e vivemos com a indissociável possibilidade da morte. Por que então o espanto, a angústia e surpresa da sua realidade? Vejo a morte, assim como o nascimento, como um instante. A vida se processa na complexidade da existência. É na prática diária que construímos seus

significados ou somente a sua praxis. Apesar de entrarmos no processo de decadência desde a primeira mitose do zigoto, em algum momento essa realidade acontece em sua plenitude: morremos em nossa totalidade existencial.

O processo de morte é um fenômeno contínuo e *pari passu* com a vida. O adoecimento pode alterar o processo em si e às vezes acontece em forma de um longo romance, talvez um drama reflexivo como os Machadianos e os de Dostoiévski. Às vezes vem em forma de crônica leve, como as de Rubem Alves ou dilacerante como as de Nelson Rodrigues. Também, pode vir em forma de poesia Drummondiana ou como no primitivismo de Manoel de Barros. A morte, inclusive, pode ter cores. Escolha a sua. Eu prefiro o alaranjado, meio dourado da cor do alvorecer ou pode ser azul. Pode ser anunciada em carta, com direito às lembranças e beijos para os filhos e amigos. Às vezes como num alô, seguido de um suspiro. Como a minha morte virá? Não sei. Pode vir tão breve como uma giria ou uma escrita de telegrama: já fui. Que esse processo tão dentro de mim, tão necessário, tão vital e tão próximo não me assuste mais.



* **Rosalvo Abreu Silva** – Poeta, médico, autor do livro: “Desmelodia Poética” e “A poesia é a semente da palavra” Ed. Pimenta Malagueta, lançado em 2017. Nascido em Nova Canaã, vive em Salvador. rosalvoabreu@hotmail.com



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

8 – A FAMÍLIA E A ESCOLA COMO INSTRUMENTOS DE TRANSFORMAÇÃO SOCIAL

Emanuela Pompa Lapa*

A família brasileira sofreu profundas modificações nas últimas décadas, seja em sua natureza, seja em sua composição ou concepção, mas foi somente a partir da década de 80 que os estudos se intensificaram sobre esse tema.

Como bem ressaltaram Almeida e Moreira (2011), as questões econômicas ocorridas a partir do século XIX, sobretudo a entrada da mulher no mercado de trabalho, equipararam pai e mãe no que diz respeito ao exercício da parentalidade. O homem passou a participar mais da criação dos filhos e, por outro lado, a mulher contribuiu com todas as questões familiares, inclusive, financeira.

Diante dessa constatação, o casal da atualidade precisa mais do que nunca dos colaboradores, conhecidos como rede de apoio, que ajudam na criação de seus filhos. Não só os avós, mas também as babás e as instituições de ensino passam a fazer parte do contexto de formação, criação, desenvolvimento e educação das crianças.

Sobre a rede de apoio social, Brito e Koller definiram:

Ao conjunto de apoio de sistemas de pessoas significativas que compõem os elos de relacionamento recebidos e percebidos do indivíduo denomina-se rede de apoio social. A esse construto foi, recentemente, agregado o elemento afetivo, em função da sua importância do afeto para a construção e a manutenção do apoio. Apoio social e afetivo abrange uma temática multifacetada e dinâmica, que exige uma avaliação complexa e constante

do contexto ambiental no qual a pessoa se desenvolve, sua história, seu momento atual e das pessoas com as quais se vincula, bem como as características individuais de todas elas. Esses aspectos formam o espaço ecológico no qual a pessoa se desenvolve (1999, p. 115).

Nesse universo das redes de apoio social e afetivo, percebe-se a importância da qualidade das relações que são estabelecidas ao longo da vida. Tem-se o afeto como instrumento de formação e de desenvolvimento humano. O vínculo permite autoria de pensamento e de autoestima. Noutro giro, a ausência de vínculos duradouros e saudáveis certamente causará ao indivíduo dificuldades de enfrentamento social e de conflitos e até doenças emocionais.

Ainda sobre os fatores fundamentais para o desenvolvimento da criança, surge a questão, sempre polêmica e em constante debate entre os pesquisadores, que é a relação entre família e escola. Não há dúvida que ambas ajudam na construção das funções sociais, políticas e educacionais, influenciando na formação do cidadão, mas como bem asseverou Leal e Moreira "... os papéis exercidos pela família e pela escola são complementares, mas ambas também apresentam funções específicas e distintas." (2011, p. 67).

De qualquer forma, é indiscutível a necessidade de diálogo e interação entre família e escola, aqui representada não só

* **Emanuela Pompa Lapa** – Mestranda (aluna especial) em Família na Sociedade Contemporânea da Universidade Católica do Salvador. Especialista em Direito Civil e Direito do Consumidor pelo JusPODIVM. Integrante do IBDFAM (Instituto Brasileiro de Direito de Família). Advogada especialista na área de Família e Sucessões. Sócia do Lapa Góes e Góes Advogados. emanuela@lga.adv.br.

pelos professores, mas pelos gestores da escola, como coordenadores e diretores.

Farias Filho (2002) ressaltou a variedade da forma e da intensidade das relações entre escolas e famílias, influenciada por diversos fatores, como estrutura e tradição de escolarização das famílias, classe social, meio urbano ou rural, número de filhos, ocupação dos pais, dentre outros.

A educação tem a ver com o uso da palavra e da memória. São processos que fazem surgir algo novo. Tem objetivo de trazer à tona o que o outro tem de melhor e o que socialmente e culturalmente é esperado de nós. Exercer a educação é um dever de todos.

Exatamente por este fenômeno é que os pais precisam ir às escolas, e a escola ir até as famílias. Ambos precisam se conhecer e construir juntos caminhos e práticas assertivas para a criação, formação e educação das crianças.

A escolha de qual escola o filho vai estudar é o primeiro passo dessa relação, e, evidentemente, um dos mais importantes. Recomenda-se que os pais, com antecedência, procurem saber sobre o projeto educacional, os princípios, missão, visão e valores daquela instituição. Portanto, fazer uma boa escolha, entenda-se, uma escolha mais próxima à formação cultural, social e econômica dos pais, facilitará imensamente a construção de diálogo propositivo entre escola e família.

A ação mediadora apresenta-se como uma alternativa para aproximação entre esses dois segmentos. Também se mostra ser um caminho para a superação de dificuldades e como possibilidade de aproximação e como redução de desencontros entre os dois contextos (SILVA, RISTUM, DAZZANI, 2015).

Ainda como um meio de aproximação família-escola, tem o próprio dever de casa que, se enfrentado pelos pais, pode ser mais um instrumento de interação. Contudo, como se sabe, muitos pais têm transferido essa tarefa para a rede de apoio, como professores particulares, avós, babás, tios, perdendo a grande oportunidade de estarem próximos de seus filhos e da escola escolhida para eles. Esse fato infelizmente é observado em todas as classes sociais, inclusive, as camadas sociais de baixa renda.

Uma outra questão bastante relevante é que, em tempos de crescente índice de

violência contra a criança e o adolescente, todos que fazem parte da rede de apoio precisam estar atentos e se unir para combater com veemência esse crime.

A violência pode ser estrutural ou interpessoal. Na definição de (CARVALHO, IRIART, BESNOSIK, LARANJEIRA, 2016) a violência estrutural é responsável pela desigualdade social e contribui com o fomento da violência interpessoal, nos diferentes segmentos sociais, em especial, na dinâmica e no modelo familiar. Já a violência interpessoal é responsável em impedir o adequado e desejado desenvolvimento e pertencimento social da criança e do adolescente, exatamente por conta dos traumas físicos e psicológicos que são deixados pelos agressores que são pessoas da própria família ou responsáveis.

O espaço escolar deve ser visto como um local privilegiado de identificação da violência doméstica, representando um espaço para a reflexão sobre questões que envolvem crianças e jovens, pais e filhos, professores e alunos (CARVALHO, IRIART, BESNOSIK, LARANJEIRA, 2016).

No Brasil, existem legislações próprias que visam a combater essa violência, em destaque o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei 8.069, sancionada em 1990), mas o desafio social é enorme e a luta contra a violência deve ser permanente.

A rede de proteção, formada por diferentes entes e setores da sociedade, também aparece como mais um instrumento de fortalecimento das articulações e metas das políticas e programas sociais voltados para garantias de direitos da criança e do adolescente. Mas, sem a união de todos, torna-se muito difícil transformar essa realidade.

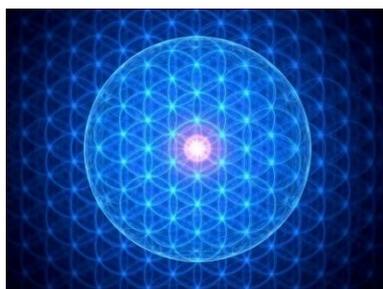
Inclusive, sabe-se que desde a década de 80 a violência deliquencial vem se instalando no País, tendo como atores centrais as crianças, adolescentes e os jovens (CARVALHO, IRIART, BESNOSIK, LARANJEIRA, 2016).

A escola nem sempre é um ambiente de inclusão, mas é indiscutível que além de servir como local de proteção, pode ajudar na formação humana com seus educadores e corpo diretivo, já que não é necessariamente o conteúdo que importa, mas as habilidades que são desenvolvidas, como aprender a conviver, as regras de socialização, rotina, respeito ao próximo, disciplina. O trabalho é

preventivo e para que dê resultado efetivo é necessário envolver não só os alunos e professores, mas também os filhos e pais.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, V.M.P; MOREIRA, L. V. C.** Colaboradores das famílias na educação dos filhos: vantagens e desvantagens. In Moreira, L.V.C e Rabinovich, E.P. (orgs). **Família e parentalidade: olhares da Psicologia e da História.** Curitiba: Juruá Editora, 2011, p. 187-204.
- BRITO, R.C; KOLLER, S.H.** Desenvolvimento humano e redes de apoio social e afetivo. In. Carvalho, A.M (Org.). **O mundo social da criança: natureza e cultura em ação.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999. Cap. 7, pp – 115-129.
- CARVALHO, R.C.** Inclusão social em tempos de violência. In: Carvalho, R.C.; Iriart, M.F;S.; Besnosik, M.H.R.; Laranjeira, D.H.P. (Orgs.) **Inclusão social em tempos de violência: o lugar família.** Feira de Santana: UEFS, 2016, p. 103-117.
- FARIA FILHO, L.M.** Na relação escola-família, a criança como educador: um olhar sobre a Escola Nova em Minas Gerais. In. Gondra, J.G (org.). **História, infância e escolarização.** Rio de Janeiro: 7 letras, 2002, p. 80-93.
- IRIART, M.F;S.; LARANJEIRA, D.H.P.** Violência, família e escola: uma abordagem bioecológica. In. Carvalho, R.C.; Iriart, M.F.S.; Besnosik, M.H.R.; Laranjeira, D.H.P. (Orgs.) **Inclusão social em tempos de violência: o lugar família.** Feira de Santana: UEFS, 2016, p. 119-144.
- LEAL, T.C.M.; MOREIRA, L.V.C.** A família e seu estudo na perspectiva de professores e formandos de um curso de licenciatura em pedagogia. In. Moreira, L.V.C e Rabinovich, E.P. (orgs). **Família e parentalidade: olhares da Psicologia e da História.** Curitiba: Juruá Editora, 2011, p. 63-79.
- OLIVEIRA, C.B.E.; MARINHO-ARAÚJO, C.M.** **A relação família-escola: interseções e desafios.** Estudos de Psicologia, Campinas 27 (1), p. 99-108, janeiro-março 2010.
- SILVA, D.N; RISTUM, M; DAZZANI, M.V.M.** A relação família-escola: parcerias e desencontros. In: Bastos, A.C.S; Moreira, L.V.C.; Petrini, G; Alcântara, M.A.R (Orgs.). **Família no Brasil: recurso para a pessoa e sociedade.** Curitiba. Juruá Editora, 2015, p. 289-312.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

9 – THE KALEIDOSCOPE OF CREATION

Krystleyez*

“Creativity is another name for evolution. Evolution and creativity are Spirit in action. Fundamental to existence, creativity is Spirit’s voice, the uni-verse, the one song occurring in all phenomena... the force that birthed the cosmos is the creative urge in our souls.”

Alex Grey



Charting the landscapes of both the seen and unseen, the arts, science and spirituality have all guided humanity’s quest to understand the nature of consciousness and the meaning of life. Each offers a window into the dynamic forces of Creation; yet, science often falls at one side of a pendulum while religion is heavily weighted on the other. This teetering between “truths” is reflected in a cloud of chaos and confusion witnessed in the world. I believe that the magnitude of global distress we face results from a disambiguation of our collective mind, our spirit and our core creative essence.

Last October, I received an invitation to curate an art gallery for the Breakthrough Energy Movement in Boulder, Colorado. This was a profound honor & opportunity to

strengthen the bridge between the arts, science and spirituality. The conference brought together researchers, wizards and alchemists from across the globe to discuss fundamental frequencies, evolutionary technology and freedom through free energy.

The art gallery functioned as the heart of the BEM conference, featuring artwork from masterful visionaries including Robert Venosa, Martina Hoffman, Amanda Sage, Andrew Jones, Victor Tilvaro and Sai. Two exquisite bronze statues created by Monty Zufelt flanked the entrance, rising up like angelic guardians over the entire event. There was also a crystal resonance light bed, a 64 sq. ft. copper pyramid from “Into Earth” and crystal altars throughout the space.

***Krystleyez** – (Krystle Smith - Boulder, United States) – *Krystleyez is a evolutionary artist, crystalline grid-worker and cosmic gardener based in Boulder, Colorado. Her artwork shines light on the interconnectedness of life expressed through sacred geometry. A fusion of imagination & information... Spirituality and science... Her paintings offer a window into the kaleidoscope of Creation. Krystle's soul mission is to assist in the awakening of humanity to a new renaissance of consciousness.* <https://www.krystleyez.com/the-kaleidoscope-of-creativity>

Expanding into new realms of experience as a visionary artist, this experience inspired me in more ways than I can express. The Breakthrough Energy Movement conference seemed to be riding the crest of an evolutionary wave, where the collective mind and heART spiral together for the evolution of humanity. It was incredible to witness how the themes discussed in the conference mirrored the art. I had many conversations in the art gallery with individuals who were able to decode my paintings as they would a scientific diagram.

Creativity offers an integral bridge between matter and spirit. In fact, some of the same symbols and proportions used in sacred artwork are used to create energy and even life! The artist pierces through the veil into the transcendental nature of the universe and transmits sacred codes of consciousness into their artwork. From the architecture of ancient temples, to mandalas & mosaics, the great Visionaries of the world such as Alex Grey, Walter Russell and Leonardo Da Vinci, offer luminous maps into the very structure of Creation.

Emanating from the core of the most common scientific and spiritual symbols are the basic shapes of the circle, the triangle, the square and the spiral. In both symbolic and structural ways, these forms inform our experience & expressions. For example, the circle is universally regarded as a symbol of unity also known as pi to the scientific world. When two circles of the same size are joined by their centers, they form all of the proportions necessary to generate the five Platonic Solids, the square root of 2, 3 and 5, musical scales and even *light* itself!

Kaleidoscopic patterns are reflected across all scales and dimensions. Whether you gaze into "Creation" through the eyes of an artist, the lens of a microscope or spiritual symbolism, similar patterns and symbols naturally arise. Uniting science, spirituality and the arts, **sacred geometry** is the cosmic container that holds everything together. At

the heART of matter and spirit, sacred geometry offers the most important key to unlocking how everything is connected. When this universal language is comprehended, octaves of our collective potential may be opened.

Sacred geometry is the very nature of Nature. From honeycombs and spider webs to the networks of molecules, rivers & trees, all of life is composed of intricate fractals of sacred geometry. The patterns expressed in nature provide an integral picture of the interconnected, infinite, fabric of the Cosmos.

Spanning from the spiraling nebulas of outer space, to the inner landscapes of our imagination, new horizons of consciousness continuously await us. Science will continue to advance the way that we can tangibly understand energy, including the power of our thoughts to shape reality, spiraling back to the same principles that spirituality has passed on for eons. Meanwhile as a visionary oracle, map and record-keeper of both science and spirituality, the torch of evolutionary inspiration is passed on through our creative expressions. The more we connect the dots between the spheres of art, science and spirituality, personally and collectively, the more we can harmonize as a whole.

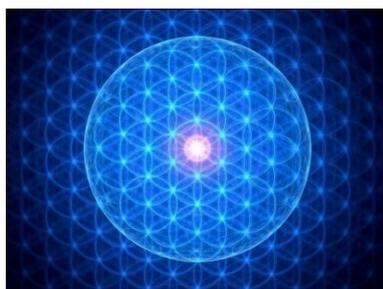
Ultimately, the entire universe is a free energy generator that pulses with creativity. We all have access to this infinite torus of energy from anywhere and everywhere. The source blueprints for this free energy device are imprinted into ancient and contemporary artworks, as well as our very own bodies, through the language of sacred geometry. As a grandfather of sustainability Buckminster Fuller once said, "the more advanced science gets, the closer it is to art. The more advanced art gets, the closer it is to science."

(Transcribed with permission of the author. Available in <https://www.krystleyez.com/the-kaleidoscope-of-creativity/> Accessed in 2017).
Translation: Francesca Freitas.

Krystleyez



Source: Your Site



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

www.artezen.org

10 – O CALEIDOSCÓPIO DA CRIAÇÃO

Krystleyez*

"A criatividade é um outro nome para a evolução. A evolução e a criatividade são o Espírito em ação. Fundamental para a existência, a criatividade é a voz do Espírito, o uni-verso, a música singular que ocorre em todos os fenômenos... a força que deu origem ao cosmos é o impulso criativo em nossas almas."

Alex Gray



Traçando as paisagens tanto do visível quanto do invisível, as artes, a ciência e a espiritualidade guiaram a busca da humanidade para entender a natureza da consciência e o significado da vida. Cada uma oferece uma janela para as forças dinâmicas da Criação; e ainda, a ciência geralmente pende para um lado do pêndulo, enquanto a religião tem grande peso sobre o outro. Este balanço entre "verdades" se reflete em uma nuvem de caos e confusão testemunhados pelo mundo. Eu acredito que a magnitude do sofrimento global que enfrentamos resulta de uma desambiguação de nossa mente coletiva, nosso espírito e nossa principal essência criadora.

Em outubro passado (2013), recebi um convite para fazer a curadoria de exposição

numa galeria de arte para o "Breakthrough Energy Movement - BEM", ou seja Movimento de Energias Inovadoras, em Boulder, Colorado. Esta foi uma profunda honra e também uma oportunidade para fortalecer a ponte entre as artes, a ciência e a espiritualidade. Esta conferência reuniu pesquisadores, magos e alquimistas de todo o mundo para discutir as frequências fundamentais, as tecnologia evolucionárias e liberdade através da energia livre.

A galeria de arte funcionou como o coração da conferência BEM, com obras de arte de visionários magistrais, incluindo Robert Venosa, Martina Hoffman, Amanda Sage, Andrew Jones, Victor Tilvaro e Sai. Duas estátuas requintadas de bronze criadas por Monty Zufelt adornavam a entrada,

* **Krystleyez** – (Krystle Smith - Boulder, Estados Unidos) - *Krystleyez é uma artista evolucionário, trabalhadora da rede cristalina e jardineira cósmica, com base em Boulder, Colorado. Sua obra de arte brilha sobre a interconectividade da vida expressa através da geometria sagrada. Uma fusão de imaginação e informação... Espiritualidade e ciência... Suas pinturas oferecem uma janela no caleidoscópio da Criação. A missão da alma de Krystle é ajudar no despertar da humanidade para um novo renascimento da consciência.* <https://www.krystleyez.com/the-kaleidoscope-of-creativit>

emergindo como guardiões angélicos durante todo o evento. Havia também um leito de luz de ressonância cristalina, uma pirâmide de cobre de 64 pés quadrados de "Into Earth" – do interior terrestre, e altares de cristal em todo o espaço.

Como artista visionária expandindo em novos reinos de experiência, essa vivência me inspirou em mais maneiras do que eu posso expressar. A conferência "Break-through Energy Movement" pareceu estar montada na crista de uma onda evolutiva, onde a mente coletiva e o coração ascendem na espiral juntas para a evolução da humanidade. Foi incrível testemunhar como os temas discutidos na conferência espelharam a arte. Eu tive muitas conversas na galeria de arte com indivíduos que foram capazes de decodificar minhas pinturas como fariam em um diagrama científico.

A criatividade oferece uma ponte integral entre matéria e espírito. De fato, alguns dos mesmos símbolos e proporções usados em trabalhos de arte sacra são usados para criar energia e até a vida!

O artista atravessa o véu na natureza transcendental do universo e transmite códigos sagrados de consciência em suas obras. Da arquitetura dos templos antigos, das mandalas e mosaicos, os grandes visionários do mundo, como Alex Gray, Walter Russell e Leonardo Da Vinci, oferecem mapas luminosos na própria estrutura da Criação.

Emanando do centro dos símbolos científicos e espirituais mais comuns estão as formas básicas: o círculo, o triângulo, o quadrado e a espiral. Em ambos os modos, simbólico e estrutural, essas formas informam nossa experiência e expressão. Por exemplo, o círculo é universalmente associado a um símbolo de unidade também conhecido como Pi no mundo científico. Quando dois círculos do mesmo tamanho são unidos por seus centros, eles formam todas as proporções necessárias para gerar os cinco sólidos platônicos, a raiz quadrada de 2, 3 e 5, escalas musicais e até a própria luz!

Os padrões caleidoscópicos são refletidos através de todas as escalas e dimensões. Se você olha para a "Criação" através dos olhos de um artista, a lente de um microscópio ou um simbolismo espiritual, surgem naturalmente padrões e símbolos similares. Unindo a ciência, a espiritualidade e as artes, a

geometria sagrada é o recipiente cósmico que mantém tudo em conjunto. No coração da matéria e do espírito, a geometria sagrada oferece a chave mais importante para desvendar como tudo está conectado. Quando esta linguagem universal é compreendida, podem ser abertas oitavas de nosso potencial coletivo.

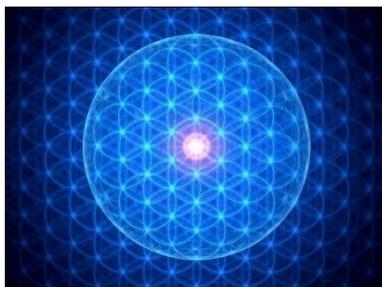
A geometria sagrada é a própria natureza da natureza. Desde favos de mel e teias de aranha até as redes de moléculas, rios e árvores, toda a vida é composta por intrincados fractais de geometria sagrada. Os padrões expressos na natureza fornecem uma imagem integral do tecido do Cosmos, interconectado, infinito.

A partir das nebulosas em espiral do espaço exterior, para as paisagens interiores da nossa imaginação, novos horizontes de consciência nos aguardam continuamente. A ciência continuará a avançar de maneira tal para que possamos compreender de forma tangível a energia, incluindo o poder de nossos próprios pensamentos para moldar a realidade, retornando em espiral aos mesmos princípios que a espiritualidade passou por eons. Enquanto isso, como um oráculo visionário, mapa e detentor de registros de ambos, ciência e espiritualidade, a tocha da inspiração evolutiva é transmitida através de nossas expressões criativas. Quanto mais conectamos os pontos entre as esferas da arte, da ciência e da espiritualidade, pessoal e coletivamente, mais podemos nos harmonizar como um todo.

Em última análise, o universo inteiro é um gerador de energia livre que pulsa com criatividade. Todos nós temos acesso a este toróide infinito de energia de qualquer lugar e em todos os lugares. A força de origem para este dispositivo de energia livre esta impressa em obras de arte antigas e contemporâneas, bem como nossos próprios corpos, através da linguagem da geometria sagrada. Como um avô da sustentabilidade, Buckminster Fuller disse uma vez: "quanto mais a ciência avança mais se aproxima da arte. A arte mais avançada chega mais perto da ciência".

Março de 2014

(Transcrito com autorização da autora. Disponível em <https://www.krystleyez.com/the-kaleidoscope-of-creativity/> Acessado em 2017).
Tradução: Francesca Freitas.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

11 – PALAVRAS

DionCarlos*

As palavras...

Que te disseram elas?
Falaram do Mundo,
Da Vida do Amor?...
Te revelaram a grandeza
A grandeza do meu sentir?
Muitas eu te poderia escrever,
Mas,
Que te diriam elas?
E tu acreditarias?
Serias cúmplice delas?
Falarias do INFINITO no finito,
Do ILIMITADO no limitado,
Do ABSOLUTO,
Sob as leis do tempo e do espaço?

Minha irmã,
Não debes confiar nas palavras.
Elas jamais te dirão o que sinto,
Jamais poderão ser fiéis
Em seu linguajar.
Sim,
Pois o que sinto,
Sentem também os pássaros,
As flores, as estrelas...
E, no entanto,
Que te dizem elas?
Talvez te digam muito,
Mais que qualquer um!
Porque te falam com o SILÊNCIO,
E suas vozes
Surgem como PAZ
E se transformam na Beleza e no Amor.

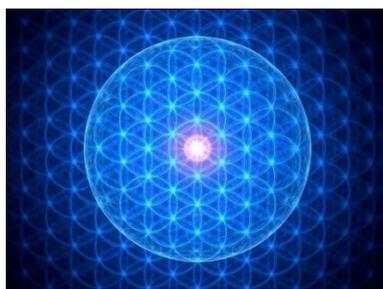
E como eu te poderia dizer isso,
Se somente o meu Silêncio
Pode dizer a Verdade?
Somente ele em toda a sua plenitude
Te pode dizer algo
Que expresse tudo,
Que justifique a nossa existência.

Minha amiga,
Mais uma vez te peço,
Escute o Silêncio do Mundo,
O silêncio de teu próprio Ser.
Verás
Que o palpitar de teu coração
É o movimento dos Mundos
E a Força
Que faz girar o Universo,
Aquecer os sóis, crescer as plantas...
É, na verdade,
A mesma que te oprime o Peito
A mesma que eu chamo sentir
A mesma que eu chamo Amar.

Vês, no Infinito,
Aquele clarão?
É a voz do Mundo que te fala.
Ouça!
Está a te dizer aquilo que eu não disse
E que nunca poderei dizer com palavras.

Mais uma vez encerro meus lábios
Sem antes nunca tê-los aberto.
Mais uma vez me calo
Sem antes Nada ter Dito

* **DionCarlos Soares de Vasconcelos** – Bacharel (1974) e Mestre (1977) em Física pela UFBA. Doutor em Física (1992) pelo Centro Brasileiro de Pesquisas Físicas-CBPF. Atuação profissional nas áreas de Difração de Raios-X, Interação da Radiação com a Matéria e Física Não Linear. Atualmente aposentado pela UFBA e Lecionando Física para os Cursos de Engenharias na UNIFACS-Laureate, no campus de Salvador. Pessoalmente interessado nas Filosofias Orientais: Yoga e Vedanta. dioncarlosvasconcelos@gmail.com



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

ISSN 2317-8612

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

www.artezen.org

12 – DE FREUD A LOWEN: BREVE ESTUDO DA ANSIEDADE NUMA ABORDAGEM CORPORAL POR MEIO DA ARTETERAPIA

Lindaura Raquel Oliveira Lago*

RESUMO

O presente trabalho resulta de um estudo bibliográfico sobre a necessidade de se adotar uma abordagem mais corporal nas sessões de Arteterapia voltadas para clientes com transtorno de ansiedade. As referências teóricas desta investigação foram os primeiros estudos sobre a ansiedade, de Sigmund Freud, e as pesquisas mais recentes de Daniel e Jason Freeman sobre o assunto em questão. Na obra de Alexander Lowen encontram-se os estudos que mostram a relação da mente e o corpo e a necessidade de se trabalhar juntos esses dois aspectos na busca do equilíbrio emocional. Num contexto em que tantas pessoas somatizam as sequelas da ansiedade, procuramos investigar os benefícios da Arteterapia, levando em conta o ser humano de forma integral, capaz de criar, expressar e se reinventar através da articulação de um trabalho corporal, verbal e simbólico. A Arteterapia possibilita ao indivíduo despertar sua capacidade criativa não apenas no fazer artístico, mas na vida, nas atitudes, através da postura, da expressividade do corpo e da forma como interage com o mundo e lida com aspectos subjetivos como a ansiedade.

Palavras-chave: Arteterapia, ansiedade, abordagem corporal

OF FREUD THE LOWEN: BRIEF ANXIETY STUDY IN APPROACH BODY THROUGH ART THERAPY

ABSTRACT

This work results from a bibliographic study on the need to adopt a more body approach in art therapy sessions focused on clients with anxiety disorder. The theoretical references of this research were the first studies on the anxiety of Sigmund Freud, and the latest research of Daniel and Jason Freeman on the subject in question. The work of Alexander Lowen are studies showing the relationship of the mind and the body and the need to work together these two aspects in search of emotional balance. In a context where many people somatize the anxiety sequels, we investigate the benefits of art therapy, taking into account the human being fully, able to create, express and reinvent itself through the articulation of a body, verbal and symbolic work. The Art therapy enables the individual spark your creativity not only in art making, but in life, attitudes, through posture, expression of the body and the way it interacts with the world and dealing with subjective aspects such as anxiety.

Keywords: art therapy, anxiety, body.

* **Lindaura Raquel Oliveira Lago** – Pós-Graduada em Arteterapia (Universidade Vale do Acaraú – UVA - PI) Graduação em Educação Artística, com habilitação em Artes Plásticas pela Universidade Federal do Piauí – UFPI; Trabalhou como Arte-Educadora na rede pública e como Artista Plástica. Atualmente trabalha com Yogaterapia Integrativa e Hatha Yoga, e se dedica aos estudos de meditação Vipassana e Vedanta. lindauraraquel@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

De acordo com o Instituto Nacional de Saúde Mental dos Estados Unidos, em 2014 o transtorno de ansiedade acometia 20,8% das pessoas, um número dez vezes maior que na década anterior, o que coloca a doença como o maior problema psicológico de nosso tempo. A ansiedade está associada a problemas como depressão, hipertensão, enxaqueca, insônia, obesidade, compulsões das mais diversas, entre outras enfermidades.

Considerando que esses dados se baseiam em diagnósticos clínicos, e, portanto, em pessoas que procuram ajuda médica, isso significa que esse número oficial é bem maior na realidade, levando-se em conta que muitos casos de ansiedade não chegam a ser computados pelos médicos como transtorno. Isto ocorre porque não são devidamente diagnosticados ou porque muitas pessoas que têm o problema não procuram ajuda profissional, ficando assim fora das estatísticas.

Vale ressaltar que a ansiedade é uma emoção normal e natural do ser humano, que em níveis normais tem função adaptativa, propiciando o impulso para a resolução de problemas. Neste artigo, no entanto, estamos nos referindo a ansiedade como transtorno, causadora de perdas no âmbito afetivo, profissional e social.

O grande número de casos e a dificuldade dos clientes em lidar com os aspectos somáticos da doença mostrou a necessidade de um maior aprofundamento no campo da Arteterapia, dentro de uma abordagem mais corporal.

Para tanto, a pesquisa se baseou principalmente na teoria de Sigmund Freud, que mostra a ansiedade como um sentimento inerente ao homem civilizado, oferecendo uma ampla compreensão de seu surgimento e de suas consequências na psique, assim como da importância da arte no alívio dos males da alma. A abordagem corporal se baseia nos estudos, métodos e práticas de Alexander Lowen, que visavam colocar corpo e mente juntos no enfrentamento de problemas emocionais.

O que se pretende, portanto, é que se possa conciliar o legado de um dos autores que mais contribuíram para o entendimento da psique humana, com a contribuição de quem propôs a religação do corpo e mente

como uma das formas mais eficiente de tratar as neuroses contemporâneas incluindo a ansiedade, através das práticas da Arteterapia.

2 BREVE ESTUDO DA ANSIEDADE

A ansiedade é uma emoção básica do ser humano. No entanto, nem sempre foi objeto de estudo aprofundado, sendo seus sintomas associados muitas vezes a um traço de personalidade e até a doenças nervosas. Da mesma forma, o corpo nem sempre foi levado em consideração quando o assunto eram neuroses, refletindo um traço da cultura ocidental de separar ao invés de integrar, desenvolvendo os estudos de corpo e mente separadamente.

Por isso faz-se mister mencionar alguns estudos da ansiedade, assim como a abordagem corporal de Lowen e a contribuição desses estudos para a Arteterapia, enquanto prática integradora dos diversos aspectos do ser humano.

2.1 ANSIEDADE: ORIGEM DA PALAVRA, CONCEITOS E SINTOMAS

A palavra ansiedade se origina da raiz grega antiga *angh*, que significa 'apertar forte', 'estrangular' ou 'estar oprimido pelo sofrimento'. Não por acaso *angh* deu origem a termos latinos como *angustus*, *ango* e *anxietas* tendo todos esses termos o sentido de estreitamento, constrição e desconforto. Na língua materna de Freud, ansiedade é chamada de *Angst* que tem o sentido de medo, pavor, sobressalto. Isso explica porque ansiedade, angústia e medo são frequentemente tratados como sinônimo.

De acordo com o *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*, elaborado pela Associação Americana de Psiquiatria, ansiedade é "a antecipação apreensiva de um futuro perigo ou infortúnio acompanhado de uma sensação de disforia ou de sintomas de tensão. O foco de perigo antevisto pode ser interno ou externo" (*apud* FREEMAN, 2014).

A ansiedade vem acompanhada de receio, apreensão e sintomas somáticos, interferindo no comportamento, nos hábitos da pessoa e na forma como ela se relaciona com o mundo, podendo se instalar e se intensificar. O que inicia com uma inquietude,

pode evoluir para um quadro de ansiedade generalizada e, nos casos extremos, a uma crise de pânico.

Os sintomas emocionais mais comuns são insegurança, medo, necessidade de controle, pensamento acelerado, pessimismo, indecisão e dificuldade de se concentrar e dormir. Quando se trata de sintomas físicos, taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, cefaléia e descontrole motor são os mais conhecidos.

2.2 FREUD E OS PRIMEIROS ESTUDOS DA ANSIEDADE

Em 1895, o neurologista alemão Sigmund Freud deu visibilidade para o que hoje chamamos de ansiedade, com a publicação de um artigo em que argumentou que esta deveria ser separada de outras formas de doenças nervosas.

O que na época ele chamava “neurose da angústia” era a incapacidade de lidar com impulsos invisíveis e inconscientes. Seus primeiros estudos acerca desse assunto o levaram a distinguir entre a ansiedade como uma resposta justificada a um perigo real e a chamada ansiedade neurótica, que é excessiva e irracional. Concluiu que a ansiedade realista surgia do meio externo, e seria benéfica, enquanto a ansiedade neurótica surgia de dentro, de forma inconsciente e, por isso, geradora de tais problemas (FREEMAN, 2014).

Mais tarde, no entanto, essa distinção entre o medo realista e o neurótico deu lugar para a teoria de que na raiz de toda ansiedade neurótica está o medo de um perigo externo, geralmente relacionado com o medo do abandono e da punição.

Seus estudos sobre a histeria, o levou a concluir que se tratava de um conflito inconsciente que, impossibilitado de emergir para o consciente, por causa de mecanismos repressivos da própria mente, se manifesta num sintoma físico mantendo uma relação simbólica com o conflito que o originou.

Mais tarde esses estudos evoluíram para o desenvolvimento de suas teorias do inconsciente e conseqüentemente para a criação da psicanálise, abrindo caminhos para uma abordagem mais integradora do indivíduo.

2.3 A ANSIEDADE E SUA RELAÇÃO COM O MEDO E O ESTRESSE

A ansiedade ocorre quando acreditamos que uma situação é ameaçadora. A pessoa ansiosa tem medo, pois ansiedade é um medo antecipado do que pode ou não vir a acontecer, e o objeto desse medo pode ser real ou imaginário.

Freud também afirma que os episódios de ansiedade lembram o nosso primeiro encontro com o perigo: o trauma do nascimento. Todo medo ansioso que sentimos é um eco desse acontecimento primordial (FREEMAN, 2015, p.28).

Diferente dos medos normais necessários à sobrevivência, como o medo de uma serpente ou de um tubarão, que passa tão logo o perigo desapareça, na ocorrência da ansiedade não há uma ideia muito clara do que afinal assusta. A pessoa tem medo, mas não sabe precisamente de quê. É como estar sob uma ameaça sem forma definida. É a sensação de que algo muito ruim vai acontecer, mas não se sabe exatamente o quê.

Por isso é fundamental trabalhar esse cliente de forma integral, corpo e mente, através de técnicas de relaxamento e jogos corporais da dança, do teatro e das brincadeiras infantis, para ajudar a liberar as tensões do corpo e colocando-o em contato com uma grande variedade de sensações que no dia a dia a pessoa tem medo de vivenciar.

A ansiedade também costuma andar lado a lado com o estresse, que assim como o medo, é tanto motivo quanto consequência da ansiedade, ou seja, é tanto causa quanto sintoma.

O estresse é definido como aquilo que sentimos quando acreditamos que não somos capazes de lidar com as demandas que nos deparamos. Compreende dois elementos: um problema e uma percepção sobre nós mesmos (especificamente, de que não somos capazes de lidar com um problema em questão). Como a ansiedade, o estresse tem origem no sistema de lutar ou fugir. Pode desencadear uma série de respostas emocionais, incluindo, muitas vezes, a ansiedade (FREEMAN, 2015, p. 22).

Por isso, a pessoa ansiosa tem mais dificuldade de se refazer de uma situação de estresse intenso. Este estado de alerta contínuo e toda essa tensão afeta o indivíduo

de várias maneiras atingindo todo o funcionamento do corpo, já que estando sempre em estado de alerta, este é bombardeado pelo cortisol, o hormônio do estresse responsável por mobilizá-lo para a luta ou para a fuga, mas que se constantemente acionado provoca danos físicos e emocionais.

2.4 FREUD E A ARTE COMO COMPENSAÇÃO E CONSOLO PARA A ANSIEDADE

De acordo com Freud (2011, p.50) “na vida psíquica, nada do que uma vez se formou pode perecer, tudo permanece preservado de alguma forma e pode ser trazido novamente à luz sob condições apropriadas”.

Nesse sentido, ressaltamos que o criador da psicanálise, acreditava que todos nós trazemos conosco um desamparo infantil. Essa ansiedade seria uma espécie de resquício desse desamparo e as mudanças contínuas que a vida moderna nos impõe, com tantas incertezas, só prolongam esse desconforto.

No entanto, as crianças crescem acreditando que, na idade adulta não haverá mais medo e que todas as questões infantis serão resolvidas. Há uma ilusão que no futuro tudo que é motivo de angústia se resolverá, provocando ainda mais ansiedade que termina por criar novos problemas.

O ser humano tem como propósito e finalidade de vida a felicidade. Todos querem ser felizes e assim permanecer, movidos pelo princípio do prazer. No entanto, vemos o nosso impulso do prazer entrar em conflito com as regras e convenções sociais (FREUD, 2011).

Sendo o princípio do prazer irrealizável e as possibilidades de felicidade limitadas, resta ir em busca da satisfação de desejos efêmeros e episódicos, uma vez que toda satisfação de um desejo é seguida por um renovado desejo e uma nova necessidade. O que entendemos por realização está projetado sempre no futuro, no que ainda iremos fazer, ter ou conquistar.

De acordo com Freud (2011, p. 60), “a vida, tal como nos é imposta, é muito árdua para nós, nos traz muitas dores, desilusões e tarefas insolúveis. Para suportá-la, não podemos prescindir de lenitivos.” O psicanalista vienense reconhecia o potencial catártico e compensatório da arte, apontando

que os animais humanos desenvolveram meios para tentar enfrentar esta vida marcada pelas frustrações, pelo mal-estar e pelo sacrifício obrigatório da libido e da agressão.

Para Freud, (2011, p. 60) “satisfações substitutivas como as oferecidas pela arte são ilusões se comparadas à realidade, mas não menos eficazes psiquicamente graças ao papel que a fantasia conquistou na vida psíquica.” A arte, com as suas inúmeras formas de manifestações e recursos, também permite a um indivíduo se confrontar de maneira direcionada com o terror e a libido, responsáveis pelas mais fortes emoções e pela maior parte dos conteúdos reprimidos.

Podemos compreender com base no pensamento de Freud que, a arte é tanto um poderoso lenitivo para as dores mais latentes, quanto um potente desbloqueador de emoções reprimidas ou esquecidas, sendo possível através dos inúmeros recursos que a arte oferece, trazer à luz da consciência, conteúdos reprimidos que precisam ser liberados para que o indivíduo viva em paz.

2.5 LOWEN: O CORPO NA TERAPIA EM BUSCA DE UMA VIDA MAIS CRIATIVA

Enquanto Freud acreditava na arte como um instrumento catártico ou objeto de fruição para efeito de sublimação, Lowen via o corpo como meio de diagnóstico e fonte de ação terapêutica.

Para Alexander Lowen, psicanalista e psicoterapeuta americano criador da Bioenergética, o movimento é a linguagem do corpo. Este, uma vez tenso, seria um corpo doente, portanto incapaz de se comunicar e de se expressar de maneira eficaz. “A nossa personalidade se expressa através do corpo tanto quanto através da mente. Não se pode dividir alguém em corpo e mente” (1984, p. 30).

Por isso propunha que a terapia tivesse uma base corporal, pois é através de um corpo saudável, expressivo, que percebemos a vida, que vivemos plenamente as sensações e experimentamos o mundo.

Lowen acreditava que a neurose se manifestava quando surgia um grande desejo no corpo, uma vontade interrompida pelo ego, gerando uma grande ansiedade e um grande conflito interno. Sobre esse conflito desejo e medo, escreveu no livro *Medo da vida*:

Queremos nos tornar mais cheio de vida, sentir mais, e temos medo disso. Nosso medo da vida se espelha em nossa maneira de nos mantermos ocupados a fim de não sentirmos, de ficarmos na correria, de não encararmos de frente, de nos alcoolizarmos ou drogarmos a fim de não sentirmos nosso ser. Por ter medo da vida procuramos controlá-la, dominá-la (LOWEN, 1986, p. 11).

Nessa tentativa inútil de controlar as emoções e sentimentos, instintos básicos como a raiva e a libido são impedidos de se expressarem transformando isso numa fonte de ansiedade.

Reprimir severamente emoções que consideramos negativas é como tentar conter uma fera selvagem dentro de nós, numa luta contínua. Numa constante luta do ser humano consigo mesmo.

O neurótico está em conflito consigo mesmo, parte de seu ser está tentando sobrepujar a outra parte. Seu ego está tentando dominar o corpo. Sua mente racional, controlar os sentimentos, sua vontade controlar medos e ansiedades (LOWEN, 1986, p.12).

Lowen propõe que só através de um trabalho que concilie corpo e mente é possível o enfrentamento dos problemas emocionais, partindo do princípio de que o homem é um animal, e como tal, sujeito às leis da natureza.

Por isso, quando uma parte de si, no caso o ego, volta-se para sua parte animal, que é o seu corpo, é gerada uma tensão que se não for devidamente gerida, pode se tornar destrutiva. Esse conflito do ego tentando dominar o corpo ocorre muitas vezes de forma inconsciente, consumindo toda a energia criadora do indivíduo e destruindo seu equilíbrio interior.

Portanto é *sine qua nom* que haja um trabalho corporal intenso nas sessões de arteterapia nos clientes com quadro de ansiedade, uma vez que essas pessoas costumam carregar muita tensão e muitos impulsos reprimidos.

Algumas pessoas ansiosas têm dificuldade de aceitar a realidade, as coisas como são, e aceitar a si próprio, por isso estão sempre se esforçando para se transformar em alguma coisa, em obter

alguma coisa, em fazer alguma coisa, muitas vezes lutam para vencer a si mesmo.

Por isso, Lowen (1996), defendia que o objetivo principal da terapia era ajudar a pessoa a parar de lutar contra si mesmo. O conceito chave de seu trabalho, o "grounding", refere-se ao relacionamento da pessoa com a base da qual ela se afirma, as pernas e os pés. Para ele, as sensações de segurança e independência estão intimamente ligadas à forma como o indivíduo se posiciona fisicamente na base sobre a qual ele se afirma.

Lowen utilizava técnicas e exercícios corporais ativos, que incluíam a respiração visando aumentar a consciência do próprio corpo e diminuir a ansiedade e o medo.

O trabalho corporal procede coordenado ao processo analítico, tornando esta modalidade terapêutica uma abordagem em que o corpo e mente são combinados para o enfrentamento dos problemas emocionais (LOWEN, 1996, p.12).

Quanto mais consciente o indivíduo estivesse de sua respiração e das próprias sensações, mais conectado ele estaria com o presente e com as próprias emoções, podendo assim responder de forma mais adequada às demandas da vida.

As práticas corporais que relaxam o corpo de suas tensões e o preparam para os desafios do cotidiano são imprescindíveis para fazer com que a pessoa ansiosa aprenda a lidar com a própria tensão, medos e ansiedade.

Nesse sentido, ressaltamos a importância dos jogos corporais para ajudar o indivíduo a buscar novas formas de se colocar no mundo, entrando em contato com uma maior gestualidade e fortalecendo a postura, ampliando sua auto percepção e aumentando sua autoexpressão.

Desta forma, ajuda-se o cliente a liberar suas tensões para que as emoções possam se manifestar através de seus movimentos, num trabalho que envolve dança, teatro, movimentos inspirados nos animais e movimentos caóticos e espontâneos.

Para Lowen (1996), o movimento corporal, a respiração profunda e a capacidade de sentir intensamente são as chaves para uma vida criativa e saudável. A partir dessa reflexão, podemos dizer que é imprescindível que haja uma maior ênfase nas práticas corporais dentro do espaço da Arteterapia,

quando estivermos lidando com pessoas com transtornos de ansiedade.

3 LIBERTANDO O CORPO DA ANSIEDADE POR MEIO DA ARTETERAPIA

Arteterapia é o uso de técnicas, recursos terapêuticos e linguagens artísticas, tendo em vista a busca da saúde emocional. Celeste Carneiro no livro *Arte, Neurociência e Transcendência* faz uma definição da arteterapia:

A arteterapia, uma abordagem terapêutica considerada terapia complementar, é um instrumento facilitador do equilíbrio, tratando de vários distúrbios, tanto no corpo físico, estimulando seu funcionamento saudável, como no campo psíquico/emocional, social e espiritual (2010, p. 25).

Para tanto, utilizam-se vários recursos como as artes plásticas, a dança, a música, o teatro, a literatura e vários outros meios de expressão que serão escolhidos dependendo da necessidade do paciente, da aptidão e habilidade do terapeuta em conduzir e percorrer junto com o cliente numa jornada que visa o seu encontro consigo mesmo.

Freud (2011) já apontava a arte como um poderoso lenitivo para as dores da alma, defendia que o inconsciente se manifesta através de imagens e que a arte era um meio de sublimação para os conteúdos reprimidos.

No entanto, Lowen (1996), defendeu que não era possível tratar uma pessoa neurótica sem levar em conta seu corpo e seus traumas, e propôs uma abordagem mais corporal no seu trabalho como psicanalista e terapeuta.

De fato, muitos pacientes chegam às sessões com um quadro intenso de ansiedade, manifestados no corpo e na gestualidade. Há casos em que o cliente tem tremores, movimentos involuntários, tensão, má postura, fala acelerada, respiração curta, entre outros.

Em função disso, é necessário que se faça um trabalho corporal nesses casos, que alivie a tensão e ajude a relaxar, no sentido de aumentar a autoconsciência, e autoexpressão no sentido de despertar a criatividade, pois:

sabe-se que a matriz das terapias expressivas é a criatividade, que enquanto habilidade de criação, aqui não limitada às

práticas artísticas, refere-se a capacidade humana de responder de forma original e autêntica a um problema, quebrar padrões e romper condicionamentos (MACIEL, 2012, p 52).

É imprescindível que o indivíduo entre em contato com a própria tensão e esteja consciente da própria respiração. Utilizando a dança, exercícios dramáticos e respiratórios, é possível levar esse cliente a diminuir a tensão e a manifestar uma maior expressão nos trabalhos terapêuticos.

Os estudos de Lowen (1996) vêm ao encontro de nosso questionamento: Como se pode pedir que uma pessoa seja criativa diante de uma folha de papel ou de uma massa de modelar se ela sequer se permite movimentar com naturalidade ou respirar plenamente?

Os movimentos do corpo seguem os padrões da mente, assim como o contrário também acontece, no entanto a mente é mais difícil de controlar. Por isso é necessário que a mudança do padrão comece através do corpo. Liana Netto (2012, p.152) defende que a essência do movimento terapêutico é “ajudar o indivíduo a conectar com seus *impulsos internos* e restaurar a direção do crescimento potencial.”

Vale ressaltar que, se nossas memórias guardam lembranças passadas, o inconsciente guarda tudo que foi reprimido. Nosso corpo guarda as tensões de todas as sensações vividas e reprimidas, resultando muitas vezes numa musculatura contraída pelos instintos interrompidos, sentimentos contidos.

Ao viver criativa e adequadamente a realidade do corpo, tem-se a rica possibilidade de transformar alguns padrões de movimento, de tensão e de colapso, intervindo também sobre as dinâmicas psicológicas subjacentes a eles (NETTO, 2012, p. 153).

Nessa perspectiva, propomos, através da Arteterapia, o estímulo para o corpo se manifestar e se libertar por meio da música, da leitura dramática e interpretativa, da dança, do manuseio e da experiência tátil com diversos materiais plásticos, numa forma de promover uma maior conexão entre o consciente e o inconsciente.

Assim entendemos que, através da Arteterapia o indivíduo entra em contato com uma variedade de emoções, sentimentos e

sensações. E quanto mais experiências um indivíduo tem, mais ele se sente capaz de se expressar e se posicionar diante da vida de forma criativa e prazerosa, e maiores serão as chances de ele ter uma maior percepção de si mesmo, mais autoconfiança e mais autoestima, podendo assim viver mais plenamente.

3.1 ARTETERAPIA E SUAS FORMAS DE EXPRESSÃO/MÉTODOS E TÉCNICAS

A passagem da infância para a idade adulta é marcada por muita repressão, a pessoa perde a espontaneidade infantil e passa a agir segundo um padrão do que é aceitável. Com isso perde-se a espontaneidade assim como a capacidade criativa e expressiva do corpo. Carla Maciel retrata bem esse processo:

Embotamos nossos impulsos primitivos, inibimos a fluidez entre opostos, engessamos o corpo, abandonamos nosso rico repertório de potencialidade em prol de uma existência “normótica” e socialmente aceitável e calamos assim, disfarçadamente, a voz da nossa alma (MACIEL, 2012, p 25).

A experiência nos mostrou que quando propomos uma atividade depois de uma série de exercícios corporais, há uma maior disposição e abertura para fazê-lo. Percebemos também uma maior carga de sentimentos e expressões.

Quando propomos práticas que requerem uso da fala expressiva, de movimentos corporais, sejam espontâneos ou dramáticos, acionamos a memória do corpo e trazemos à luz conteúdos que em outro momento não poderiam vir à tona.

O teatro e a dança trazem a possibilidade de um indivíduo desenvolver a expressão corporal, a voz, a postura. São linguagens que trabalham com ação, de forma lúdica a pessoa tem a oportunidade de experimentar atitudes que no seu contexto social não é possível.

Os movimentos devem ser incitados a obedecerem ao comando interior, sem deformá-lo com a oferta de formas de movimentos já conhecidos ou estabelecidas que restringem a liberdade de criação (NETTO, 2012, p 153).

A dança, assim como os movimentos espontâneos e a mímese de movimentos de animais trazem à tona emoções e lembranças passadas, gestos e sentimentos reprimidos. Expressar essas emoções através dos movimentos possibilita a pessoa ansiosa a descarga de tensões e, conseqüentemente, uma maior fluidez no corpo e uma maior capacidade de sentir prazer.

Algumas técnicas teatrais permitem que cada pessoa experimente diferentes formas de se posicionar e agir diante de situações desafiantes. Quando propomos jogos dramáticos para o cliente, damos-lhe a chance de desenvolver sua criatividade, sua expressividade e a abertura a novas situações, uma vez que,

no teatro, o corpo tem uma dimensão integral. No momento da interpretação de um personagem ou em uma vivência específica de uma cena, todo o corpo é acionado para agir. Como em outras linguagens artísticas, o teatro exige que a pessoa use o corpo completamente para dar vida a um personagem (WENDELL, 2012, p 115).

Através de jogos teatrais poderemos levar o cliente a entrar em contato com situação em que ele estabeleça limites ou diga “não” de forma assertiva, por exemplo. Dizer não é estabelecer limites, o que é muito difícil para pessoas tímidas, inseguras, e por ser uma situação capaz de gerar uma carga muito intensa de estresse e ansiedade, costuma levar muitas pessoas ao isolamento social.

Um gesto simples como esmurrar o ar ou chutar uma almofada pode ser um poderoso exercício catártico. Uma dança caótica ao som de um ritmo primitivo ou uma dança suave ao som de uma música de ninar também são poderosas ferramentas para ajudar um cliente a acessar conteúdos ocultos, “encontrando uma via de acesso ao inconsciente somático, aumentando os recursos para a comunicação com a história reservada pelo corpo” (NETTO, 2012 p.152).

Às vezes uma medida simples como colocarmos o papel no chão, numa dimensão maior e permitir que o cliente se expresse levando em conta seu estado de espírito com liberdade para pintar em pé, movimentar-se, deitar, pisar, já o coloca numa condição nova em que ele é levado a sair de seus padrões. Pois como afirmava Gabrielle Roth, “movimento é medicamento; ponha a psique

em movimento, e ela curará a si mesma” (*apud* NETTO, 2012).

Podemos compreender através da experiência que os materiais, as técnicas, são recursos que nos ajudam a dar suporte aos clientes para que estes possam encontrar um espaço de confiança, respeito e acolhimento. Obviamente não sendo estes mais importantes do que a relação que o terapeuta mantém com seu cliente e nem com o motivo que levou este a procurar ajuda.

Daí a necessidade de criar condições para que o cliente se expresse, ajudando-o e permitindo que ele se manifeste por inteiro, sem nenhum tipo de julgamento e sem um direcionamento rígido.

É importante ressaltar que estar inteiro na experiência, conectar-se ao próprio corpo e ao momento presente é a maior dificuldade da pessoa que tem ansiedade. Assim sendo, salientamos que o maior desafio do Arteterapeuta é proporcionar experiências que lhe ajudem a recuperar a capacidade de estar em sintonia consigo mesmo e com o mundo que o cerca.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreendemos que a ansiedade é inerente à vida em sociedade, e como emoção é necessária, uma vez que ela nos prepara para enfrentar as mudanças e desafios da vida, sem os quais não há crescimento. A ansiedade se transforma em doença quando a pessoa perde a capacidade de lidar com ela, pois um indivíduo que perde a capacidade de gerir as próprias emoções adoce físico e emocionalmente.

Portanto, podemos afirmar que a melhor forma de libertar uma pessoa que sofre de ansiedade de seus sintomas somáticos é propondo práticas corporais nas sessões de Arteterapia associadas a exercícios de respiração. Pois, quando a intervenção terapêutica mobiliza a pessoa como um todo, apresenta resultados mais rápidos do que quando trabalhamos apenas com aspectos psíquicos e simbólicos.

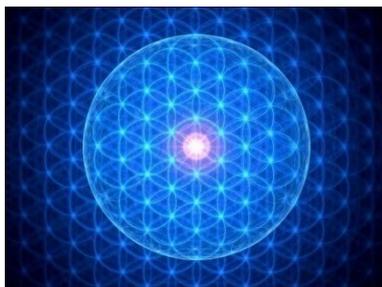
O grande desafio do Arteterapeuta, é despertar no seu cliente sua capacidade criativa não apenas no fazer artístico, mas na vida, nas atitudes, através da postura, da expressividade e da forma como interage com o mundo e lida com aspectos subjetivos como suas emoções, medos e ansiedades. Desta forma, compreendemos que podemos

transformar nossos padrões mentais e comportamentais, possibilitando assim, agir com mais abertura, harmonia, prazer e equilíbrio.

Pois, somente através da sensação de se sentir bem com o próprio corpo e com as próprias emoções, é possível estar em paz consigo mesmo. E só será possível crescer, amadurecer e vivermos plenamente nossas vidas, se nos permitimos o deleite de ser quem somos, em nossa essência mais verdadeira.

REFERÊNCIAS

- CARNEIRO**, Celeste. **Arte, neurociência e transcendência**. Rio de Janeiro: Wak editora, 2010.
- FREEMAN**, Daniel. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**. 2. Ed. Porto Alegre: LPM, 2015.
- FREUD**, Sigmund. **O mal-estar na cultura**. Porto Alegre: LPM, 2011.
- KIGNEL**, Rubens. **Avanços da psicoterapia corporal**. Revista Mente e Cérebro, edição 44, Abril, 2014.
- LOWEN**, Alexander. **Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória do medo**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1986.
- _____. **Prazer uma abordagem criativa da vida**. 3. Ed. São Paulo: Summus, 1994
- LIUDVIK**, Caio. **Ansiedade: nervos de aço**. Revista cult-dossiê, ano 14, junho de 2011.
- MACIEL**, Carla/ **CARNEIRO**, Celeste (orgs.) **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.
- NETTO**, Lianna. Dança e expressão corporal In: **MACIEL**, Carla/ **CARNEIRO**, Celeste (orgs.) **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.
- SZKLARZ**, Eduardo. Medo: como vencer os seus. **Revista Superinteressante**, edição 331 - Abril, 2014.
- WENDELL**, Ney. O teatro terapêutico em uma abordagem junguiana. In: **MACIEL**, Carla/**CARNEIRO**, Celeste (orgs.) **Diálogos criativos entre a Arteterapia e a Psicologia Junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012.



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018

<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612

www.artezen.org

13 – AS MAIS BELAS CIDADES DO MUNDO: LISBOA

Míriam de Sales*



“Ó terras de Portugal
Ó terras onde eu nasci
Por muito que goste delas
Inda gosto mais de ti.”

Fernando Pessoa

A capital de Portugal, famosa por seus belíssimos monumentos, conta com 489.562 habitantes e concentra 27% da população do país. A cidade está situada à margem direita do Tejo, que forma um vasto estuário e um porto admirável. Uma das mais importantes capitais da Europa, Lisboa possui muitos monumentos magníficos, como os Jerônimos, cujo claustro é considerado um dos mais belos do mundo, herança do período colonial, quando Portugal dominava grande parte do planeta.

Lisboa foi habitada pelos iberos, possivelmente por fenícios e certamente

pelos celtas, que por meio de casamentos inter-raciais acabaram ocupando a região e construindo uma cidade originalmente chamada “*Allis Ubbo*”, ou porto seguro pelos fenícios ou, segundo outras fontes, seu nome vem de Lisso ou Lucio, que era como os romanos chamavam o Tejo. Uma lenda afirma que Lisboa foi fundada por Ulisses, por isso os gregos a chamavam “Olissipo”.

Essa cidade, “cheia de encanto e beleza”, é muito rica em monumentos históricos como o Castelo de São Jorge, a Torre de Belém, o Monumento ao Descobrimento, palácios magníficos e cheios de história, estátuas,

* **Míriam de Sales** – é editora, palestrante e escritora baiana com oito livros publicados e cerca de 3000 artigos publicados em sites, revistas e jornais. miriamdesales@gmail.com

conventos, mosteiros, museus, jardins agradáveis, belas avenidas e pontes como a Vasco da Gama e a 25 de Abril.

Os bairros são uma atração à parte: Alfama, Bairro Alto, o Chiado, a Sé, a Baixa, que se pode conhecer tomando o autocarro, o famoso bondinho dourado e lindo, que nos apresenta à Velha Lisboa, cuja beleza antiga nos enche de respeito e contrição. De repente, o Tejo desponta, com seu cheiro peculiar e o gosto de saudade, aquele rio memorável de onde partiam as naus a conquistar o mundo.

Ainda Pessoa:

“O Tejo tem grandes navios
E navega neles ainda,

Para aqueles que veem em tudo o que lá não está,
A memória das naus.”

Voltarei a falar de Lisboa, guiada pelo meu amor por ela: a gastronomia, o fado, os arredores, Cascais, Sintra, onde se comem as deliciosas queijadinhas que Eça tanto amava; Mafra, com seu convento majestoso... São tantas as atrações, que eu precisaria de um alfarrábio para contar todas elas. Paro para respirar e vou ao Largo do Chiado sentar ao pé de Fernando Pessoa e oferecer-lhe um cigarro. E ele me diz:

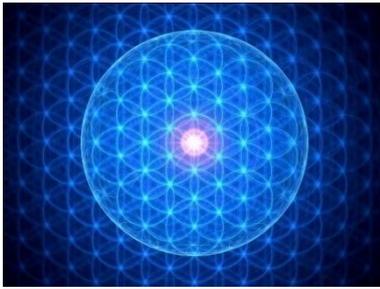
“— Deus quer, o homem sonha, a obra nasce”...

Estará aí o segredo da Literatura?

Miriam de Sales na Casa Fernando Pessoa



Fonte: Arquivo da autora



Revista Transdisciplinar

Uma oportunidade para o Livre Pensar

Vol. 11 - Ano 6 - Nº 11 - Janeiro / 2018
<http://revistatransdisciplinar.com.br/>

ISSN 2317-8612
www.artezen.org

14 – CONSCIÊNCIA

Joel S. Goldsmith*



EXPANSÃO DA CONSCIÊNCIA

Existe uma consciência evolutiva, uma consciência espiritual que se projeta dentro e através da consciência humana, levando-nos adiante, passo a passo. É inevitável que uns poucos se encontrem à frente dos demais, e isto é porque a Graça de Deus tocou esses poucos antes de alcançar a humanidade em massa, que ainda não está suficientemente preparada, e, por isso, talvez tenha que viver mais uma, duas, três, cinco ou sete vidas mais, antes de ser tocada e estar apta a reconhecer a Graça já estabelecida internamente.

Hoje, mais do que nunca, clama-se por independência e liberdade sobre a terra, e não é de se estranhar que as forças contrárias à liberdade também gritem, e ainda mais alto, porque, no cenário da vida humana, há sempre os pares de opostos, o bem e o mal em luta um com o outro. Mas como a Consciência está se expandindo no sentido de sua plena realização na Terra, serão esmagados todos aqueles que barram o caminho da liberdade, independência, justiça e fraternidade. Isto será inevitável, pois não se trata de uma luta contra o homem, mas contra Deus. A liberdade,

independência, justiça, igualdade, a paternidade divina e o amor ao próximo são qualidades inerentes a Deus, e não às criaturas humanas, e constituem objeto das atividades de Deus. Lutar contra isso é lutar contra a evolução ou expansão da consciência espiritual. Lutar contra isso é lutar contra Deus.

Setas no Caminho do Infinito – p. 9, Ed. FEEU, 1970.

CONSCIÊNCIA DO AGORA

Muitas vezes deixamos a pressão do mundo nos roubar não só a nossa paz, mas o tempo de silêncio e de renovação que transformam nossas vidas. Se desejarmos experimentar Deus sinceramente, não deixaremos nada interferir em nossa determinação e nesse inabalável propósito. Certamente conhecemos pessoas que já descobriram como fazer isso; elas são capazes de realizar uma tremenda quantidade de trabalho, sem parecer pressionadas pelo tempo e sempre, mesmo em meio às circunstâncias mais adversas, se mostram calmas e serenas, entram e saem de confusão e suportam qualquer pressão com uma postura tranquila e uma calma

* **Joel S. Goldsmith** – (10 de março de 1892 - 17 de junho de 1964). Autor espiritual, professor, curador e místico americano, nascido em Nova York. Fundou o movimento "Caminho Infinito".

imperturbável. Qual é o segredo? Como desenvolveram essa habilidade?

Há uma prática simples que, se exercitada todos os dias, pode nos trazer paz. É o desenvolvimento de uma consciência do agora, uma vivência do presente. Conseguimos isso conscientemente treinando-nos a viver só neste agora, reconhecendo, em primeiro lugar, que não vivemos pelo maná de ontem. Uma vez que vivemos pelo maná de hoje, dependemos apenas do que vem a nós hoje, e não como resultado de ontem ou do mês passado; portanto, de nada vale perder tempo pensando nas dívidas ou nas ofensas cometidas contra nós no passado. Somos apenas responsáveis por este dia e este agora.

A prática do agora desenvolve uma consciência totalmente sem pressão externa,

porque a única coisa a fazer é o que surge nesse exato momento. Vivendo nessa consciência, nunca nos preocupamos com suprimento, nem com o que deve ser feito amanhã. Há somente hoje; há apenas esta hora; apenas este momento do dia. Em seguida, desenvolve-se em nós - nós não fazemos nada - Ele, o Cristo de nosso Ser, desenvolve em nós um sentimento de paz, de calma, ao ouvirmos a voz interna que nos diz: "Eu, por mim mesmo, nada faço. É o Pai em mim que faz as obras. Eu posso fazer todas as coisas através do Cristo. Eu vivo, não mais eu, mas Cristo vive em mim".

Praticando a Presença – Ed. Martin Claret, 2013.

Textos selecionados por Giancarlo Salvagni, disponíveis em: Facebook – Joel Goldsmith em Português.

