

Projeto Iconográfico

Com relação à postura corporal e atitudes anímicas. (1)

Tipificação do escrito: Relato de experiência

Localização: Parque de Estudo e Reflexão Punta de Vacas

Autor: Daniel Zimmermann / maio de 2013

Síntese

Este relato é fruto do plano de trabalho sustentado durante três meses, com o apoio de um grupo de amigos entusiastas.

Assim, este escrito não propõe nenhuma hipótese ou teoria. Deseja facilitar um esquema que para mim foi operativo para a compreensão de atitudes anímicas significativas. Poder vê-las, estudá-las como sistema, relacioná-las com a postura corporal e fundamentalmente concretizar a representação em 6 estatuetas recordatórias, de acordo com um plano de trabalho que possibilita colocar em marcha um projeto iconográfico de longo alcance.

Observação: este escrito é complementado por *Iconografia e estados internos*, publicado no website do Parque PDV e no blog *Ofícios 2011*.

Introdução

Este relato tenta transmitir e estimular melhores estudos sobre o complexo mundo emocional. Particularmente, eu me declaro desconhecedor de suas leis, mas me anima a experiência obtida ao trabalhar com uma estrutura de seis sentimentos organizados com nosso eneagrama operativo para aplicá-los ao trabalho da oficina "Iconografia e estados internos", a qual complementa. (2)

Outro aspecto que quero destacar é que, ao trabalhar os seis sentimentos em seu eixo polar, ódio-amor, tristeza-alegria e angústia-esperança, fica evidente seu complemento e sua unidade. Além disso, também permite tomar contato com um ponto de equilíbrio ou centro de gravidade que supera a dialética polar. Possibilitando o contato com o Si-mesmo superador dos sentimentos do eu, tão ligados à imagem de si e à identificação.

Conscientemente, excluirei os comentários referentes a nosso marco teórico sobre o centro emotivo, os tópicos de operativa sobre climas e tensões vinculados à superação do sofrimento, etc., já que contamos com extensa bibliografia (3). Da mesma forma, evitarei análises da palavra "sentimento", adotando sua acepção corrente, que designa aqueles estados íntimos, frequentemente intensos, difíceis de explicar, mas que todos nos vemos levados a experimentar, de acordo com as circunstâncias da vida.

Desenvolvimento

Índice temático

- *Comentários sobre os 6 sentimentos agrupados
- *Relação entre eneagramas
- *Comentários preliminares sobre o plano e o projeto Iconográfico
- *Esquema do plano geral ou projeto de Iconografia
- *Desenvolvimento do plano da oficina de 12 sessões
- *Testemunhos

Comentários sobre os 6 sentimentos agrupados

Consideramos que estes comentários são apenas isso, os resultados de um enfoque pessoal.

Os seis sentimentos escolhidos cumprem a função de ser um marco para investigar diferentes graus, nuances em cada uma dessas atitudes anímicas, por si só muito complexas.



Seguindo as pautas de ordenamento que o símbolo ou máquina sextenária nos sugere, subdividimos esses seis sentimentos em duas qualidades: "positivos" e "negativos", que é o modo mais geral de nos referirmos a eles.

Em seguida, como nos indica a simetria do desenho ordenador, dispomo-los em três eixos polares. Essa organização em polaridades, que destaca seu eixo comum, foi uma chave operativa para compreender sua interdependência.

Um primeiro eixo, **ódio-amor**, indica um *modo de me vincular* com base no registro de repulsa-rejeição e adesão-atração.

Um segundo eixo, **alegría-tristeza**, cujo eixo indica *situações ligadas ao registro de dar/receber ou de perda*. Ou, ainda, situações que tendem a me expandir, a me abrir ou as que tendem a me recolher, ensimesmar.

Finalmente, um terceiro eixo que me indica uma *maneira de estar no tempo*, na polaridade **angústia-esperança**. Seu registro, como pano de fundo, é um certo modo de espera.

Eixo ódio-amor

Esse eixo é uma atitude relacionada ao próximo ou ao outro.

Observo: enquanto no amor tendo a exaltar o objeto, no ódio tendo a desprezar e rebaixá-lo. Descubro como característico do **ódio** desejar todo mal contra o ser que considero ser causa de prejuízo próprio. Se represento como ruim, ou seja, como prejudicial para mim, isso me incita ao ódio. Reconheço o registro por sua intenção agressiva. Um simples "não" não deixa de ser uma das manifestações mais benignas dele. Toda situação de privação ou frustração vividas como violência são caldo de cultura e tendem a legitimar minha raiva e podem terminar em ódio.

Eu me pergunto: esse ódio é apenas uma defesa reativa? Reconheço tendência de busca de objeto com os quais me enfurecer? O ódio é ocasional ou tende a se fixar? Está dirigido somente ao agressor? É cego? É focado ou contamina todo um conjunto? Que grau de liberdade tenho para resistir à violência? A lista se torna longa.

De outro ângulo, o ódio me coloca diante de suas implicações morais. Parece-me destrutivo ou degradante dos valores de seu objeto.

O **amor** eleva, implica "um algo mais". Esse "algo mais" é a intuição de um valor espiritual presente em seu objeto. O objeto amado tem um valor único, absoluto, mas não imóvel, e sim carregado de promessas. Essa característica do amor faz dele um ato intencional, sendo causa e não consequência de estados afetivos. Permite descobrir em seus objetos qualidades e valores. É, por exemplo, descobrir a "companheira" na mulher desejada e escolhida, o "vivente" em cada criatura ou a "beleza" em determinada disposição de linhas.

Permito-me algumas distinções: por exemplo, posso distinguir o amor da simpatia, mesmo intensa. A simpatia me aparece como reação diante do "outro", seja próximo ou objeto. O amor, por sua vez, aparece-me como intenção que me impulsiona a determinado ser ou ideal concreto.

O amor me aparece também como ciumento da exclusividade de seu objeto, aparece em seu sentido mais amplo como "desejo do outro", sendo esse "outro" pessoa, objeto ou deus.

Em sentido mais restrito e corrente, aparece-me como atração recíproca dos sexos. Eu posso considerar o "amor cortês" ou platônico de entrega devota ao objeto amado sem exigir correspondência. Posso também evocar o registro de comunhão que se sente mais perfeitamente quanto mais me confundo e me identifico com o ser que venero.

Te amo-te odeio expressa popularmente a ambivalência da polaridade do vínculo. Nesse jogo de dupla face, tive a impressão de compreender no eixo que os une a importância da direção, da tendência nessa mandorla de duas caras, deixando aberta a possibilidade de escolha e construção do vincular.

Intuo também uma relação de proporção no esquema gráfico: é necessário um pouco de amor para neutralizar o ódio e muito ódio para neutralizar o amor. Isso me convida a investigar.

Eixo tristeza-alegria

Ao eixo que os une atribuímos situações relacionadas ao registro de doação (seja que se dê ou receba) ou de perda.

Observo: no eixo alegria e tristeza, não posso confundi-las com prazer e dor, bem-estar ou mal-estar, que podem ser reduzidos a simples sensações afetivas. Minha reação à dor é quase reflexa, inevitável, brutal, desprovida em si mesma de significado e tendo a fugir dela ou aplacá-la o mais rápido possível. A tristeza pode ser uma atitude aceita, inclusive pode persistir indefinidamente, ao ser vinculada a uma intenção frente a acontecimentos materiais ou morais dos quais tomei consciência.

O prazer eu posso imaginar, desejar, negar, diferir, limitar, perseguir... A impressão de prazer manifesta minha união com uma realidade complementar, que desejo assimilar e também compartilhar. Sua diferença com relação à alegria é algo mais que uma diferença de intensidade.

Por outro lado, tenho claro que um estado moderado de alegria pode se manifestar com uma mímica, posturas e expressões específicas: meus olhos brilham, o corpo se ergue, registro expansão em todo meu ser em uma atitude de "possuir o mundo". Mas o registro como fase inicial, por exemplo, diante do encontro do ser amado, de uma boa notícia ou outra situação de algo ocasional.

A alegria que identifico como mais profunda consiste em uma serena plenitude que corresponde a uma satisfação no domínio do "ser" e não do "ter".

O prazer não pode se tornar uma verdadeira alegria, se eu não posso uni-lo a uma satisfação central de meu ser. Isso me permite identificar a alegria como uma realização essencial, unitiva e não como uma simples possessão. Isso me permite entrever que não posso explicar tristeza ou alegria à margem das intenções tácitas ou manifestas. E que são essas intenções que dão significado profundo à sua manifestação corporal visível.

Eixo angústia-esperança

Observo: encontro a inquietude em tudo aquilo que implica a intervenção da espera, da vacilação ou da opção. Também aparece ao fazer uma escolha, geralmente relacionada a assumir uma responsabilidade, por exemplo, ética.

Também me inquietou, por exemplo, por um atraso, por um resultado de um exame, no início de um amor... Em todo caso, desejo sair da incerteza e, ao mesmo tempo, temo uma possível desgraça. Isso se traduz como insatisfação pela situação e uma apreensão relacionada ao porvir.

Diferencio a inquietude da **angústia** porque a primeira se transforma na segunda quando é acompanhada de uma inexplicável impressão de insegurança. Diferencio-a também do medo que implica presença e conhecimento de um perigo. A angústia é a temerosa espera de algo ainda vago e, às vezes, desconhecido.

Outra distinção refere-se à ansiedade, que aparece por uma diferença de intensidade, o que me sugere uma espécie de escala: inquietude-ansiedade-angústia.

Em contraste com a angústia, observo na **esperança** uma qualidade muito especial: uma espécie de generosidade, de confiança depositada na vida e no transcorrer com a consciência do "com tudo" e "apesar de".

Aparece-me como uma superação da tendência possessiva e também como uma trégua na busca da solução pessoal. Uma espécie de suspensão do julgamento e uma abertura para a simples capacidade de "confiar".

Distingo na esperança a mais espiritual das atitudes anímicas, ao relacioná-la com a fé e o transcendente.

Diferencio-a também do desejo por sua paciência, assim como por sua renúncia a imaginar até o próprio aspecto do esperado. Apesar de que se projeta ao futuro e se trata de uma espera, é como um salto muito além da expectativa: ego-desejo, é uma *disponibilidade, uma distensão do eu*. Uma espera confiante e livre de avidez. Posso distinguir outras atitudes pessoais, "estóicas", que implicaram rigidez e contração frente a vicissitudes e embates, na crença de não estar feito para o sofrimento, isolando-me em atitude orgulhosa, tomando os sofrimentos como uma provação transitória.

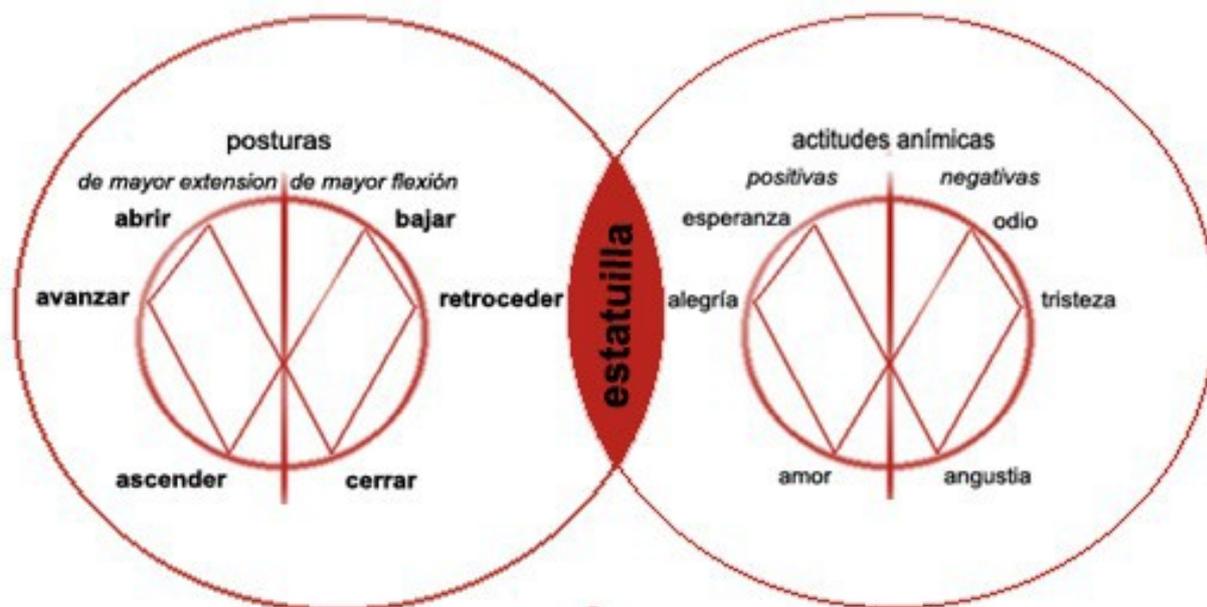
Outra atitude que não posso confundir com esperança é o otimismo que pondera as coisas, adotando uma perspectiva para que as oposições e os riscos fiquem bem atenuados. No otimismo, posso me gabar de considerar o assunto por seu "lado positivo". Longe de negar a inquietude ou miséria humanas, a esperança vem realmente a ser sua evidência direta, porque

tende a integrar e não negar nem minimizar. O desespero é um resultado natural da angústia e equivale a rejeição, isolamento ou fechamento sobre mim mesmo. Ao contrário, a esperança consiste sempre em contar com a ajuda dos demais, sejam estes homens, deuses ou o cosmos. Como já comentei, implica uma disponibilidade aberta para o que está além de si mesmo. Trata-se de confiar em determinados recursos da criação e apelar para o plano do transcendente.

É evidente que esses comentários, que resumo de minhas anotações, mostram apenas a ponta do iceberg a ser explorado. Deixo, então, aqui a investigação proposta com base nos seis sentimentos que tomei como fundamentais.

Relação entre eneagramas

A imagem se apresenta de forma gráfica a estatueta como resultante do trabalho com os dois eneagramas, o que nos exige um plano de trabalho aplicado para obter a experiência vivencial.



O eneagrama das posturas foi comentado na primeira apresentação sobre iconografia e estados internos, onde fiz maior ênfase na postura como modo do corpo estar no espaço e sua relação com os estados mentais. Agora, com esta apresentação, aprofundo nas atitudes e sentimentos que dão significado à postura. De qualquer maneira, tanto em um eneagrama quanto no outro, o *centro de gravidade* operativo está na intersecção dos eixos manifestos e também nos tácitos: tristeza-alegría ou avançar-retroceder, que não estão desenhados. Este centro nos assinala uma neutralização das "oposições" e nos convida a trabalhar no registro dessa atitude neutra, desidentificada. Uma antiga metáfora, do campo da mística, fala da atitude "Espelho". Outros do Si-mesmo e outros do Eu-testemunha. Distintas formas de traduzir uma atitude superadora de supostas contradições e de uma maior consciência de si.

Comentários preliminares sobre o plano da oficina e o Projeto Iconográfico

Consideramos que esses comentários e o desenvolvimento do plano de trabalho da oficina podem ser orientação suficiente para que, com outros amigos, seja possível obter a experiência e contribuir para a *construção de um projeto Iconográfico* de maior alcance.

O esquema geral da Oficina de Nossa Iconografia não descuida do fato de que o *objetivo de nossos ofícios é formar-se como oficiante* e criar um âmbito que ajude o Estilo de Vida, independentemente da matéria com que opere. Isso está ligado às categorias básicas de: *pulcritude, permanência e tom* (3). Dessa maneira, como oficiante, seu objeto não é o produto, mas sua formação.

Mas não por isso podemos descuidar da necessidade técnica ou operacional, já que o ofício se baseia em operações, como são os modos de extração da matéria-prima com que vamos trabalhar. É aqui onde vamos aprofundando e propondo exercícios, como os que permitem tomar contato com o próprio *sistema de tensões* e também enquadres para investigar *atitudes* ligada a estados anímicos.

Outro passo no desenvolvimento técnico será nivelar os elementos produzidos (neste caso, estatuetas) para poder combiná-los e neutralizá-los. Obtendo, assim, o manejo de um sistema ou estrutura operativa.

Quero lembrar, antes de entrar no desenvolvimento do plano, algo que foi dito sobre a origem deste projeto: "*Como trabalhar escultoricamente com a figura humana de maneira que isso seja acessível a qualquer pessoa que queira tentar? Sem que essa atividade se desvie para uma função estética, artística, mas que sirva à autodisciplina em função de nosso trabalho interno...*".

Essa foi a pergunta que me permitiu avançar em uma linha de trabalho possível e justifica para mim a tentativa. A resposta me levou ao estudo e desenvolvimento da ideia primária de que uma postura corporal evoca estados de ânimo e um estado de ânimo se expressa em posturas (ver psicofísica). Esse estudo me conduziu à estatuária tradicional, que difere da escultura cuja função primária é comemorativa.

Para nossa finalidade, a função recordatória é de interesse, sobretudo se contribui para a recordação de si mesmo ou para a gravação de estados significativos. Enquanto a escultura em geral cumpre uma função estética, artística, expressiva. Coisa valiosa, mas distante do nosso interesse. Dessas inquietudes, nasce o estudo *Iconografia e estados internos* e também a

oficina prática que permite realizar uma estatueta em escala com proporções de si mesmo e a postura significativa que se quer gravar.

Realizar isso uma vez foi interessante, mas não o suficiente para colocar em marcha um processo iconográfico. Por isso, decidimos fazer um plano para a realização de um conjunto, ou melhor, de um sistema, uma estrutura operativa de posturas que ajude a nutrir um campo de copresenças afins com a nossa Disciplina.

Esquema do plano geral ou projeto de Iconografia

Objetivo

- 1) Treinar as três categorias válidas para nossos ofícios (3).
- 2) Concretizar 6 estatuetas com posturas significativas por participante.
- 3) Nivelar e ajustar as seis estatuetas, configurando um sistema ou estrutura operativa.

Extensão temporal: consideramos 12 sessões semanais (três meses) para concretizar o ponto 2 do objetivo, deixando sem prazo a concretização dos pontos 1 e 3.

O desenvolvimento a seguir refere-se ao ponto 2 do projeto.

Desenvolvimento do plano da oficina de 12 sessões

Objetivo: obter um conjunto ou sistema de seis posturas significativas, expressando-as em estatuetas em escala e com as proporções de cada um dos participantes.

Para atingir esse objetivo, vamos apelar para:

- 1) O relaxamento como condição prévia para a detecção e obtenção de matéria-prima, ou seja, atitudes, tensões e climas.
- 2) Exercícios de detecção de tensões necessárias e desnecessárias, para compreender o sistema particular de tensões.
- 3) Enquadres para investigar atitudes e estados de ânimo.
- 4) Um método para a montagem de uma estrutura de arame, cortiça e massa, que sirva de base para a montagem de cada estatueta.

O relaxamento como condição e centro de gravidade

Um registro de sensação homogênea e equilibrada de minha cenestesia e cinestesia é uma *boa condição* prévia para a observação de mudanças ao assumir diferentes atitudes ou atividades.

Incorporar, por treinamento, o relaxamento como "estilo" habilita um tom adequado para o trabalho.

Para o reconhecimento, em si mesmo, de como operar com o relaxamento externo, interno e mental, nada temos a acrescentar ao explicado e podemos nos referir a nossa bibliografia. Faremos o relaxamento como rotina antes de começar cada sessão de trabalho da oficina e, para isso, pode ser de utilidade que alguém guie os passos para sincronizar o conjunto.

Primeira etapa: sistemas de tensão e armado de esqueletos

Com essa série de exercícios, vamos detectar nossos sistemas de tensões habituais, aprendendo a separar o desnecessário e compreendendo algo mais de nossa estrutura. Trata-se de 6 séries que podemos desenvolver nas primeiras 6 sessões ou reuniões e, ao mesmo tempo, ir armando as 6 estruturas de arame e cortiça ou esqueletos das estatuetas.

Será necessário fazer cada exercício e tomar notas.

Série 1 – Dois sujeitos sentam-se no chão, frente a frente.

1-1a) Juntam as palmas de uma mão (direita-esquerda). Um dos sujeitos faz resistência e o outro, força. Depois trocam.

a1) Cada um registra os músculos do corpo que se tensionam e que não têm necessariamente a ver com o movimento em questão.

a2) Localizados os sistemas de tensão desnecessária, cada sujeito tenta obter o movimento, dissociando os sistemas de tensão desnecessária e reduzindo o trabalho muscular ao conveniente.

1-2b) Os sujeitos mudam de mão.

b1) Cada um registra os músculos do corpo que se tensionam e que não têm necessariamente a ver com o movimento em questão.

b2) Localizados os sistemas de tensão desnecessária, cada sujeito tenta obter o movimento, dissociando os sistemas de tensão desnecessária e reduzindo o trabalho muscular ao conveniente.

1-3c) Os sujeitos juntam as palmas de ambas as mãos. Essa situação admite variações.

c1) Ambas as mãos fazem resistência.

c2) Ambas as mãos fazem força.

c3) Uma mão faz resistência e a outra faz força.

Comentários: se colocamos tensão em um músculo, ele responde e também todo o sistema muscular. Os sistemas de tensões (não os músculos) parecem encadeados e, ao colocar um em ação, por exemplo o do braço, os outros se tensionam (por exemplo, o estômago, as pernas, etc.), que não são úteis nem necessários.

Existem sistemas de tensões fixos para todo mundo. Há sistemas de tensões particulares.

Série 2 – Dois sujeitos colocam-se frente a frente.

2-1a) Um sujeito coloca seus joelhos entre os do outro. Este, por sua vez, exerce uma força para dentro e o outro coloca resistência.

a1) Aquele que pressiona pára de repente e o outro deve observar os sistemas de tensões que atuam.

a2) Depois de localizar os sistemas de tensões desnecessárias, dissociá-los até deixar apenas o trabalho dos músculos apropriados.

2-2b) Um sujeito inclui os joelhos do outro e opõe resistência, enquanto o outro coloca força.

b1) Aquele que pressiona pára de repente e o outro deve observar os sistemas de tensões que atuam.

b2) Depois de localizar os sistemas de tensões desnecessárias, dissociá-los até deixar apenas o trabalho dos músculos apropriados.

c) Variações

c1) Fazer força com uma perna, deixando a outra parada.

c2) Fazer resistência com uma perna, deixando a outra parada.

c3) Fazer força com uma perna e resistência com a outra.

Comentários: observa-se intermitência. Observa-se encadeamento de sistemas de tensões que, a partir do trabalho muscular, dão origem a tensões para cima.

Série 3 – Os indivíduos, colocados um ao lado do outro (em sentido contrário), os braços estirados para baixo nas laterais, juntam suas palmas de modo que resistência ou força que exercem seja para trás.

3-1a) Um exerce força e o outro, resistência; depois, trocam.

a1) Localizar os músculos comprometidos na ação e também os sistemas de tensões que atuam e não são necessários para colocar a força ou fazer resistência.

a2) Dissociar os sistemas de tensões desnecessárias.

3-2b) Mudança de mão.

b1) Localizar os músculos comprometidos na ação e os sistemas de tensões que atuam e não são necessários para colocar força.

b2) Dissociar os sistemas de tensões desnecessárias.

Comentários: observam-se tensões no outro braço. Observam-se tensões desnecessárias no joelho. Tensão no rosto. Observação: os sistemas de tensões desnecessárias podem variar de acordo com a pessoa.

Uma pessoa se coloca frente à outra e, na altura dos ombros, segura suas mãos (o outro deve soltar os braços). Joga as mãos para cima. Joga as mãos para baixo. Joga para os lados. Joga apenas uma. Joga uma em uma direção e a outra na direção oposta, etc.

Comentários: em todos os casos, a ideia é relaxar os braços e observar as tensões que persistem ou impedem o relaxamento.

Série 4 - Observação: vemos sistemas de tensões contínuas (conjunto de músculos em que, quando um se tensiona, os demais se tensionam também). Por exemplo, no sistema mão-antebraço-braço, uma parte se tensiona e as outras duas se tensionam também. A mão se tensiona, mas também o antebraço e o braço; e também acontecem as outras combinações. **Esses sistemas de tensões totalmente associados podem ser dissociados.**

4-1) Conseguir tensionar o sistema do braço. Por exemplo, flexiono o punho, tensiono o antebraço, depois o bíceps. Depois de tensionar o sistema, relaxar a mão e deixar tensos o antebraço e o braço. Afrouxar o antebraço e deixar tenso o braço. Relaxar o braço.

Comentário: trata-se de tensionar apenas o sistema que se pede. Não colocar outras partes do corpo para trabalhar (maxilar, pescoço, etc.). Ir dissociando partes do sistema.

4-2) Uma pessoa frente à outra estende a mão e o outro segura seu pulso: mão aberta e os dedos unidos, tensiona e relaxa a mão.

a1) Observa quais outras partes se tensionam.

a2) Relaxa essas tensões. Fecha o punho e tensiona, abre a mão e relaxa.

b1) Observa quais outras partes se tensionam.

b2) Relaxa essas tensões.

Comentário: trata-se de tensionar e relaxar apenas o punho; o restante do braço deve permanecer frouxo e dissociado.

Série 5 – Os sujeitos são colocados lado a lado, em sentido contrário. Os braços esticados para baixo ao lado do tronco. Juntam as palmas das mãos, do lado do corpo que está em contato, de modo que a força ou resistência seja exercida para frente.

5-1) Um exerce força e o outro, resistência; depois, trocam.

a1) Localizar os músculos envolvidos na ação e também os sistemas de tensões que atuam e não são necessários para exercer a força ou fazer resistência.

a2) Dissociar os sistemas de tensões desnecessárias.

b) Mudança de mão.

b1) Localizar os músculos envolvidos na ação e também os sistemas de tensões que não têm nada a ver.

5-2) Tensões que operam e que não são necessárias para exercer força ou colocar resistência.

b2) Dissociar os sistemas.

Comentários: observações do que acontece com o outro braço. Observações sobre o sistema associado da perna. Esticar completamente uma perna a partir da posição sentado.

a1) Relaxar o pé e manter tensas coxa e perna.

a2) Relaxar a perna e manter a coxa tensa.

a3) Relaxar a coxa.

b) Mudar de perna.

b1) Relaxar o pé e manter tensas coxa e perna.

b2) Relaxar a perna e manter a coxa tensa.

b3) Relaxar a coxa.

Comentários: dissociar o que é normalmente associado. Localizar a perna, onde é mais difícil dissociar o sistema de tensões. Detectar tensões desnecessárias.

Série 6 -

6-1a) Vire a cabeça para a direita, depois para a esquerda, até experimentar a tensão na nuca.

a1) Quando estiver pressionando o pescoço, localizar outras tensões que não têm nada a ver com a tensão no pescoço.

a2) Dissociar as tensões desnecessárias.

Comentários: observar que há movimentos e tensões que não têm nada a ver, por exemplo, no braço ou ombro do lado. O sistema de tensões, que

começa na mão, termina no pescoço. Trata-se de tensionar o pescoço e relaxar o resto.

6-2) O sujeito se senta e tensiona os braços e o pescoço e, em seguida, solta.

Comentários: trata-se de tensionar de uma só vez, não a golpes, de forma intermitente.

6-3a) O sujeito se deita de barriga para cima, expande o estômago, inspira e expira, mantendo o estômago para cima, sem comprimi-lo, mantendo-o expandido.

A inspiração e a expiração do ar devem ser contínua e não intermitentes (quebradas ou entrecortadas).

6-3b) O sujeito deitado fala sem contrair o estômago, mantendo-o expandido.

6-3c) O sujeito de pé fala sem contrair o estômago.

Comentários: no sistema de tensões, no tronco, entre os movimentos do estômago e a respiração, os músculos podem estar em uma coisa e a respiração em outra. Fixar-se nas tensões de outras partes do corpo. Romper as tensões associadas entre os movimentos do estômago e a respiração. Deitado no chão se registra muito melhor a dificuldade. Aqui lembramos o problema que é dissociar os sistemas de braços e pernas, pescoço, estômago, etc.

Observação: estudaremos os sistemas musculares que, ao serem colocados em funcionamento, produzem tensão em outros sistemas. Ao relaxar o primeiro, os outros continuam tensos. (Problema!) Tensiona-se um sistema, tensionam-se os outros, relaxa-se o primeiro e os outros ficam presos. O sinal é daquele que fica preso, mas o problema é do outro, que fez o disparo. Trata-se de ver as conexões que se registra. Ver o problema, detectar.

Ponto de controle

Existe um ponto de controle de todo o sistema de tensões do corpo: está na nuca. Em pé, o peso distribuído equilibradamente sobre ambas as pernas:

a1) jogar (moderadamente) a cabeça para trás como se recebesse um golpe na nuca.

a2) Simultaneamente, relaxar-se completamente .

Comentário: cumprindo-se as condições anteriores, este exercício deve produzir uma queda involuntária (como um saco).

b) Em pé sobre ambas as pernas, mas apoiando-se mais em uma.

b1) Dar o golpe de nuca.

b2) Simultaneamente, relaxar-se completamente.

Comentário: o corpo deve cair (para o lado do apoio) onde está, como se fosse um saco.

Observação: o medo da queda inibe o sujeito de se soltar. Recomenda-se fazer isso onde se possa superar esse impedimento, por exemplo, sobre areia, colchonete, etc.

Segunda etapa

A - Investigação de atitudes

Com base no eneagrama de atitudes, trabalhamos investigando em nós mesmos como se expressam os registros das polaridades: ódio-amor, tristeza-alegria e angústia-esperança.

Um modo de investigar é, partindo de um relaxamento (sentado, deitado ou de pé, conforme convenha), fixar a atenção em si mesmo, tentando eliminar toda imagem ou sensação estranha à pura sensação de "estar vivo". Não se trata de saber que estou vivo, mas de sentir a própria vida a partir de dentro. Podemos nos apoiar na respiração. Passados alguns minutos, *evocar* o sentimento a auto-observar. Sentir a emoção, mais que justificar o porquê ou para quê. Sem deixar que as associações levem para fora do tema; pelo contrário, afundar no ânimo, atribuindo-se o que reforça. Outro modo é apoiar-se em *induzir* o ânimo, assumindo a "mímica" ou atitude que me conecta com o registro que quero observar. A indução também pode ser por via da imagem, da altura respiratória ou colocar-se em situação.

Seja por evocação ou indução, não se trata de uma mera investigação introspectiva, mas de uma verdadeira auto-observação.

O *indicador* de que não se trata de uma falsa emoção ou artifício é a mudança de atitude corporal que sempre acompanha a verdadeira emoção. O sentimento, quando é tal, compromete toda a estrutura. De qualquer maneira, como se trata de uma investigação das concomitâncias (vegetativas, motrizes e intelectuais) sempre manteremos alguma "distância", coisa que não acontece quando estar na situação nos comove e arrasta. Lembro aquilo que meu Mestre ensinava: "(...) a emoção tenta modificar o "eu" para, através dele, modificar a situação opressiva (no caso de emoções negativas) ou para prender sinteticamente as circunstâncias e os objetos prazerosos (no caso de emoções positivas). Assim, a emoção se manifesta externamente de modo "ritual" ou também catártico (gritos, riso, choro, mudança de cor ou tom muscular, exaltações, degradações, ocultamentos corporais, etc.)." O importante é compreender-se como um nó de relações, como estrutura de funções e mecanismos.

B – Conjunto de estatuetas

Sobre o método para o armado de uma estrutura de arame e cortiça, não acrescentaremos mais ao que foi dito no escrito *Iconografia e estados internos*. De qualquer maneira, voltaremos a destacar a importância de tomar contato com nosso esquema corporal e o que isso implica ao integrar as proporções harmônicas desse padrão do qual fazemos parte, como a medida áurea.

O objetivo do armado de uma estrutura que seja operativa nos leva a considerar que nela os elementos devem ser solidários, coerentes com o conjunto de que fazem parte. Tarefa nada fácil, mas útil para nosso interesse geral de treinar uma certa autodisciplina. Por isso, não podemos dar um prazo fixo para a consecução desse objetivo. Além disso, esta primeira estrutura pode ir variando e exigindo de cada um de nós um processo cada vez mais afinado, mais de acordo com a necessidade de autotransformação. É muito valiosa, então, esta primeira tentativa e esses testemunhos que ajudam a colocar em marcha este projeto Iconográfico.

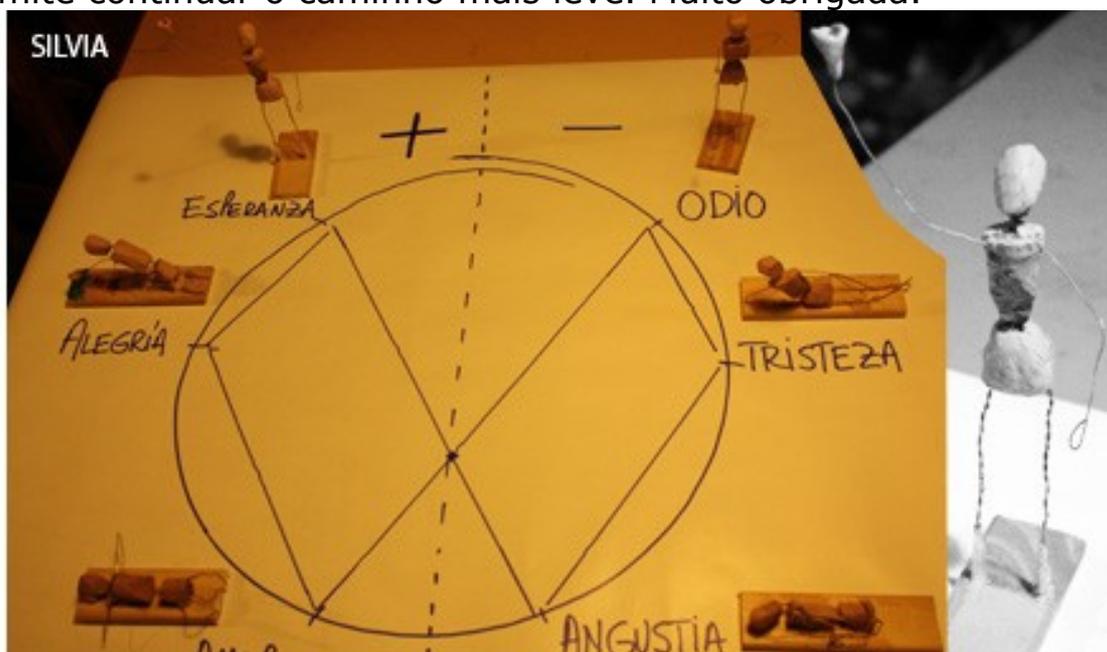
Daniel Zimmermann, Buenos Aires, maio de 2013

Testemunhos

A seguir, alguns testemunhos dos participantes na oficina piloto. As imagens fotográficas falam por si só.

SILVIA

Minha síntese é: me sinto feliz por haver feito. Superou em muito minhas expectativas. Agradeço a alegria com que se realizou e a contribuição de cada um dos que participaram. Levo comigo um passeio profundo por meus sentimentos opostos e suas matizes, reconhecendo-os e integrando-os, o que me permite continuar o caminho mais leve. Muito obrigada.



Tentativa de uma síntese ordenada e mais específica

Relaxamento: uma grande contribuição para o acomodamento e equilíbrio em simetria.

Sistemas de tensões: complexo. Grande dificuldade para dissociar (me falta 1 vida de excitação). Claro registro de minhas tensões no pescoço.

Estrutura de sentimentos e polaridades: para mim, o mas rico obtido na oficina.

Posturas e estados de ânimo: descobri que as posturas de pé são claramente identificáveis, enquanto as posturas deitada ou reclinada podem ter estados de ânimo opostos (a desenvolver).

Estatuetas: pontualmente, no trabalho com elas (pulcritude, permanência e tom) evidencio minha dificuldade com a permanência; sempre me ocorre uma forma diferente e saio do plano previsto (seu desenvolvimento merece 1 capítulo à parte).

FERNANDO

Síntese: o relaxamento como entrada resulta excelente. Intercambiamos e vamos compreendendo. Primeira surpresa: o pouco que sei de minhas posturas e seus panos de fundo; dar-se conta de como se está naturalizado. Obtemos muita informação postural. O mapa de tensões e todo o resto; mas, é sobretudo a estrutura psicofísica o que resulta de muito interesse.

Por outro lado, vamos entrando no tema das atitudes. Carrega-se o eneagrama com uma série de díadas polares: amor-ódio, alegria-tristeza, etc. Tudo ordenado por um eixo axial positivo-negativo.

Descobrimos que os polos não se equilibram em proporções similares. Enquanto isso, começamos a trabalhar na construção das estatuetas. Intuo, por assim dizer, a possibilidade de uma biografia do corpo. Ensaíamos posturas buscando significado. No plano do extremamente próximo, o corpo, ainda há um mundo por descobrir e colocar à disposição de nossas aspirações de transformação.

YESSICA

Em síntese, a oficina me serviu para tomar real contato com meus sentimentos, a auto-observação de meu corpo se tornou mais consciente.

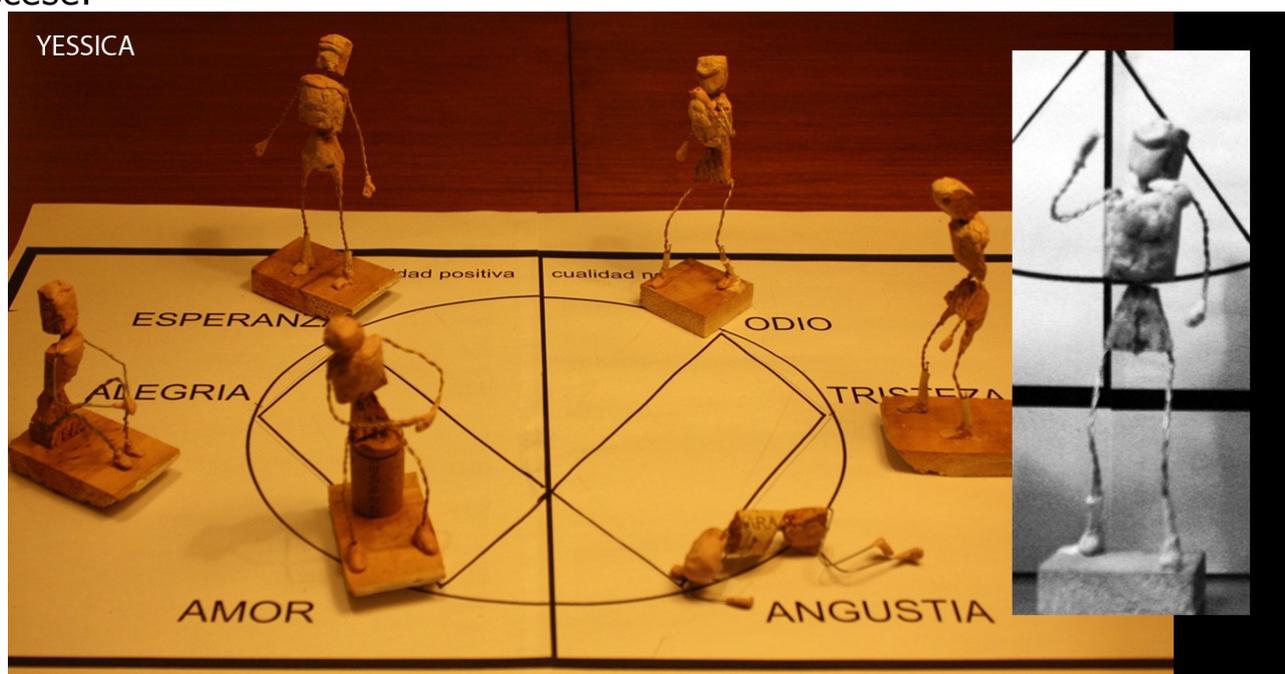
Tomar contato com sua intencionalidade e sua mecânica. Tomei contato com o sentido de proporção de meu corpo. A dinâmica habitual que ele tem. Trabalhar o sentido de proporção com as estatuetas serviu para saber o quanto minha massa ocupa no espaço. Parece lógico, mas para mim foi como me olhar de cima, de fora, de trás fisicamente, colocar sua imagem fora em proporção.

Os trabalhos de dissociação e respiração foram úteis para reconhecer que trabalham em sistemas e, muitas vezes, ao tensionar um músculo, tensionamos desnecessariamente outros músculos. Dou-me conta de que tenho um aparato de sistemas não escolhido, já predeterminado pela genética, que tenho um corpo que não escolhi e, além disso, com certas manias que se repetem quase mecanicamente, como a postura ao sentar no computador. Mas, dou-me conta também de que posso operar sobre ele, aprender técnicas que ajudem a distender, poupar energia e soltar.

Vamos aprofundando... Cada sentimento tem uma postura determinada. O maravilhoso desse trabalho foi a mudança de olhar a esse respeito. A observação de minhas emoções por algumas semanas me permitiu prestar atenção em minha emoção e na postura que corresponde a ela. Observar e

atender as reações e o que vai acontecendo internamente foi muito interessante, sobretudo ao tocar o ódio, pois eu pensava que não odiava tanto, mas me deparei com situações que me descontrolavam completamente. Reconheço um certo prejuízo sobre o mau do ódio e uma certa censura sobre esse sentimento como "eu não odeio tanto". Ao trabalhar os sentimentos em opostos e em sistema, pude reconhecer que posso passar do ódio ao amor em questão de minutos: "tudo é relativo". Meu sistema de emoções está carregado de condicionantes culturais, de paisagem de formação, minha historia genética, assim como meu corpo, mas apesar dessas condições, posso atuar sobre eles. Reconheço que, por essas questões, sou diferente de outros e também única. Portanto, minhas respostas no mundo nunca seriam iguais às de outra pessoa.

O sistema de emoções me serviu para ver que se pode intencionar em direção ao positivo. E que há um ponto no sistema em que se encontra o equilíbrio, o centro de gravidade. Na disciplina, pude me aproximar desse estado, mas com esse novo ponto de vista fica mais fácil. Intuo que pode ser um caminho útil para minha nova paisagem de formação da qual se fala na ascese.



PIA

Resumo e síntese: essa oficina foi para mim uma viagem à memória de meu corpo. Um lugar inexistente em meu espaço de representação, uma descoberta. "Pode-se adotar certas posturas e evocar certos registros internos", anotei no primeiro dia... Mas... Aquele que não sabe o que busca não compreende o que encontra... Tinha que aprender o idioma, entrar em certa frequência, uma disposição para compreender... E com o desenrolar da oficina, na medida em que avançamos, começou um trabalho de registros e de encaixe. Em cada reformulação há maior encaixe, maior correspondência... A estatueta cumpre uma função comemorativa, recordatória. É uma síntese

de uma estrutura complexa, que se formou há muito tempo e não sei muito bem como. Expressar fora o que registro internamente.

O relaxamento é um princípio básico para criar a condição interna quando vamos fazer esses trabalhos. Como um princípio de me adaptar o melhor possível onde esteja. Começar pelo nariz torna mais fácil a entrada na maioria das vezes. O princípio de simetria para equilibrar foi toda uma descoberta. Busco como nivelar, homogeneizar, uma balança que equilibra internamente. A nivelção interna me dá uma melhor condição de origem do trabalho. Tenho que continuar trabalhando no relaxamento. Descobri que, melhorando o relaxamento, tenho maior disponibilidade interna.

Os exercícios iniciais colaboram com essa direção mental que se necessita na busca. Não é o mesmo "fazer força" e "fazer resistência". O sistema de tensões é diferente. Para mim ainda é muito difícil dissociar os sistemas de tensões para separar o que mecanicamente se agrega. Mas, começam a ser observáveis e isso é todo um avanço.

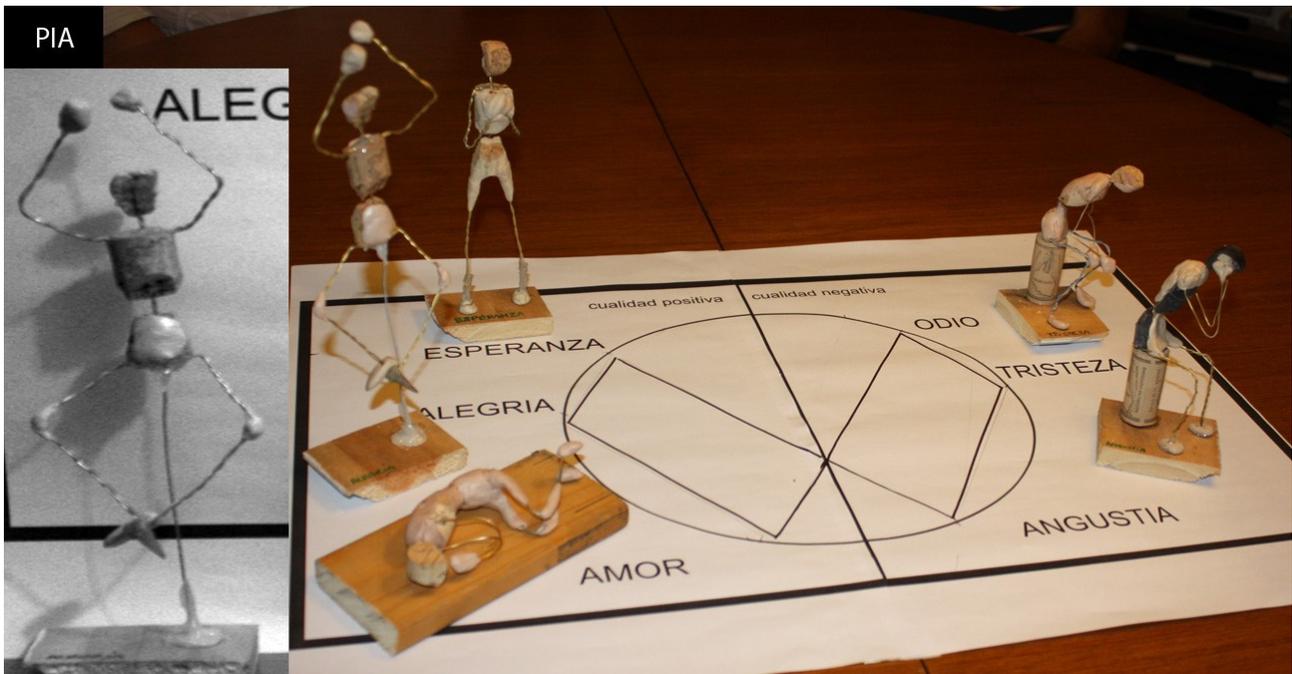
Na etapa seguinte, onde se começa a relacionar a postura e o estado de ânimo, a coisa começou a complicar. "Há que colocá-lo em um sistema", dissemos, AMOR-ÓDIO, ALEGRIA-TRISTEZA, ANGÚSTIA-ESPERANÇA. Uma relação conciliadora de forças opostas. De um ponto de vista estrutural, a "polaridade" faz parte da "Unidade". Não há luz sem obscuridade.

Assim como a alegria me leva para adiante, a tristeza me leva para trás. Esse movimento não é somente físico, também é mental. Tudo conforma uma unidade. Esse ponto de vista de complementação, em vez de opostos, é muito interessante.

Mas, onde está meu centro em cada uma dessas posturas? Onde está o equilíbrio? Se estou em acordo (o de dentro com o de fora), estou em estado unitivo: registro Unidade. Onde está meu cinza nessa paleta de cores? Para ser não violenta, tenho que poder reconhecer minha própria violência, para poder escolher Violência-não violência, no mesmo eixo.

Ao colocar todas as posturas juntas, ainda não vejo a estrutura. Este é ainda um impedimento, é talvez a impossibilidade de me conectar com uma visão estrutural de mim mesma? Quando consigo aprofundar o relaxamento, reconhecer-me nesse centro, no eixo, equilibrada e sem polaridades, me sinto em conexão com o "si mesmo". É um salto de plano, uma profundidade que se aproxima do que eu busco.

Mas todas as perguntas que aparecem abrem, não têm resposta fechada. São interrogantes que me convidam a continuar. O desafio é continuar precisando, ver os climas, dar-lhes nomes, ajustar o foco.



Notas

(1) Atitude. 'Postura do corpo, especialmente aquela determinada por um estado de ânimo': «*Mantínganse de pé, em uma atitude um pouco displicente, porque as genuflexões se consideravam pouco viris*» (Allende, Eva [Chile 1987]); e 'disposição de ânimo': «*Ocorreu uma mudança substancial na atitude dos fieis*» (Zaragoza Religiones I [Esp. 1993]). Não se deve confundir com aptidão ('capacidade' -> [aptidão](#)).

Atitude. substantivo feminino 1 [postura](#)*, [posição](#), [disposição](#), [proceder](#), [continente](#), [gesto](#), [porte](#).

[Porte](#) e [continente](#) se referem à maneira habitual de se mover e atuar.

«A [postura](#) é a situação relativa dos membros do corpo com relação ao espaço; [atitude](#) é a [postura](#) que se adota com uma intenção ou objeto determinado, de modo que, na [atitude](#), a vontade tem mais influência do que na [postura](#). Esta é horizontal ou perpendicular, folgada ou incômoda, indecorosa ou decente. A [atitude](#) é de ataque, de defesa, de fuga, de temor, de mando. A [atitude](#) é mais artística que a [postura](#). O Apolo de Belvedere está na [atitude](#), e não na [postura](#) de lançar uma flecha. O Moisés de Murillo está na [atitude](#), e não na [postura](#) de ferir a pedra com a vara. Estar de pé, estar sentado ou de joelhos não são [atitudes](#), e sim [posturas](#).»

José Joaquín de Mora

[posição](#), [disposição](#).

Quando se fala do estado de ânimo de uma pessoa, coletividade, assunto ou doutrina, *atitude* equivale a *posição*, *disposição*.

em atitude de locução conjuntiva [em plano](#) de.

Diccionario Manual de Sinónimos y Antónimos de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.

Atitude humanista. A atitude humanista, fora de toda proposição teórica, pode ser compreendida como uma “sensibilidade”, como uma localização frente ao mundo humano, no qual se reconhece a intenção e a liberdade em outros, e no qual se assumem compromissos de luta não violenta contra a discriminação e a violência. ([Momento humanista](#)).

(2) **Iconografia e estados internos.** O estudo pode ser consultado no website do parque PDV.

(3) **Sobre as categorias gerais para todo Ofício** (fragmento do escrito *Glossário sobre nossos ofícios*. DZ. 2012)

Pulcritude, permanência e tom configuram uma estrutura solidária, em que cada categoria solicita as outras.

Dessas categorias em geral temos experiência e registro, como reconheceremos, porque formam grande parte de nosso estilo de vida. Para elaborar um plano de trabalho é necessário considerar essa estrutura de interesses.

A pulcritude

Afirma-se no escrito que a pulcritude se manifesta na ordem em que efetuamos as operações e no modo de atuar, assim como nas depurações de diversos tipos que vou fazendo ao longo do trabalho.

Fidelidade ao plano e não sair de tema. As “ocorrências” no caminho podem ser anotadas (para outra ocasião ou plano), mas não tidas em conta para evitar desvios. É como não deixar-se levar pelo acidente, e sim atender ao destino proposto.

O tom

Esse termo costuma apresentar dificuldades de interpretação. Podemos entender o tom como uma adequação entre partes de uma relação. Assim, o “adequado” se registra como algo ajustado, medido, que se relaciona bem. O sentido de proporção está ligado ao tom, à adequação, porque a proporção é fundamentalmente relação e correspondência. Por exemplo, pode-se dizer que esta mesa é adequada para minha tarefa e tamanho e isso é um registro de proporção e medida. Dessa maneira, entende-se que educar o tom adequado se consegue trabalhando a medida e a proporção.

3/ A proporção áurea

Como dissemos, o registro de proporção guarda relação com a adequação e a medida. Sobre esta proporção muito se escreveu e se ilustrou. São conhecidas as proposições geométrico-matemáticas de Euclides e de Fibonacci e também há informação delas em quase todas as culturas que a cultivaram, mesmo quando não a formularam matematicamente nem a chamaram de regra áurea. Encontramos esta adequação em nós mesmos, na relação das distintas partes de nossa estrutura corporal (inclusive na relação entre órgãos, por exemplo, o volume do coração é equivalente ao volume do cérebro). Também podemos descobrir em muitos objetos de uso cotidiano (por exemplo, um pacote de cigarros) e no entorno natural.

Vamos considerar de um modo prático essa antiga proposição que diz que uma boa relação se dá quando **a parte menor é a parte maior, assim como a parte maior é a totalidade.**

Para fins operativos, a parte maior, a parte menor e a totalidade relacionamos com os números 3, 5 e 8 que, como sabemos, pertencem à série de números progressivos de Fibonacci, em que cada elemento da série resulta da soma dos dois números precedentes.

Por que e para que adotar essa proporção em nossos ofícios?

Deve-se ao fato de que se trata de um princípio de proporção objetivo, não dependente de subjetividades particulares ou culturais, e trabalhar com ela pode nos colocar em ressonância com significados que transcendem o particular.