

# **FORMANDO UMA EXISTÊNCIA ADULTA: A MULHER TRONCO, A MULHER POLVO, A MULHER ÁGUA**

**Educyra Vaney**

## **RESUMO**

O trabalho com sonhos é uma importante ferramenta para a clínica formativa. Este texto é um relato pessoal a partir do trabalho somático com três sonhos de diferentes épocas e o aprendizado experimentado e vivido com cada um deles durante a jornada para formar minha existência adulta.

## **PALAVRAS-CHAVE**

Sonho; corpo; existência; construção; escolha; destino; adulto; forma.

---

\* Publicado em **Caderno de Psicologia Formativa**, Volume I, 1a Edição, Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2007.

**C**omecei o trabalho formativo com Leila Cohn em 1995 e durante esses 12 anos de trabalho tive sonhos muito importantes e reveladores. Escolhi três destes sonhos para ilustrar minha trajetória pessoal na direção de formar uma existência adulta corporificada. Considero o trabalho formativo com sonhos rico e fascinante, portanto escolhi falar do meu processo pessoal de formar uma existência adulta através dos sonhos.

Sonhos são um modo de formar um diálogo conosco mesmos, mostrando-nos como estamos no presente, o que trazemos do passado e o que precisamos formar no futuro. Segundo a Psicologia Formativa de Stanley Keleman, o soma é um processo vivo organizador de si mesmo. Na organização somática estão incluídos sentimentos, emoções e pensamentos. O soma cria histórias e imagens de si mesmo. Os sonhos emergem das ondas metabólicas do corpo e através dos sonhos aprendemos a aprender com nosso mundo interno. Formamos imagens, narrativas e sonhos a partir do corpo herdado. Através do esforço muscular voluntário podemos corporificar, experimentar cada personagem do sonho ou cada ambiente e assim formar um corpo pessoal para nós

mesmos, que nos confira identidade. Sonhos habilitam o corpo a transformar e transcender sua estrutura herdada.

O primeiro sonho foi por volta de 1996. Eu me via como uma mulher tronco, que não tinha um corpo inteiro. Tinha apenas cabeça, pescoço e ombros e eu me locomovia assim; uma cabeça que pulava e falava. Era responsável por uma grande obra, a reforma de um enorme espaço comercial, tinha muitas pessoas sob o meu comando, sob as minhas ordens: engenheiros, arquitetos... Eles estendiam as plantas na minha frente e eu dava as coordenadas. Eu decidia muitas coisas, comandava muitas pessoas, só não conseguia fazer nada por mim. Até para me deitar ou fazer qualquer outra coisa precisava pedir a alguém que o fizesse por mim.

Este sonho foi muito impactante para mim, descobri que não tinha um corpo. Era somente uma cabeça e com ela movimentava uma vida cheia de responsabilidades. Eu me sentia muito cansada sem um corpo para me sustentar. A partir do sonho vi que precisava fazer minha construção interna pessoal, uma existência corporificada na qual pudesse criar e manter a mim mesma e à minha vida. Parti então para um intenso e profundo trabalho comigo. Durante anos me trabalhei dentro da metodologia formativa com o intuito de construir uma existência corporificada; a cada exercício fui desorganizando o excesso de excitação na cabeça e fui descendo dentro de mim e me habitando. Aos poucos fui também me dando conta da minha estrutura óssea: nas costas, na coluna, na frente e nas costelas. A organização de um preenchimento e de um volume no peito me deram um senso de identidade, com direito a uma existência própria, podendo ouvir quais eram os meus desejos. No caminho de construir um corpo, fui morando mais embaixo, descia na pélvis e passei a sentir vísceras, pernas e pés. Com a metodologia dos cinco passos posso dizer que construí uma possibilidade de contato comigo mesma. Isto me deu uma sensação de conforto muito grande. Podia contar comigo mesma agora.

O trabalho somático emocional com os sonhos é feito da seguinte forma: contamos o sonho e o re-contamos de trás para frente, para entrarmos na atmosfera do sonho. Segundo Keleman, sonhos são organizações móveis, novas e transitórias, e não possuem estabilidade bastante para formar novas conexões sinápticas duradouras; dar forma e duração a este excitamento transitório é a possibilidade de dar-lhe corpo. Podemos escolher um dos personagens do sonho ou mesmo um ambiente do sonho para corporificar. Após a narrativa do sonho, usamos o método dos cinco passos, que consiste em primeiro escolhermos um personagem do sonho e fazermos corporalmente a sua forma; o segundo passo consiste na intensificação desta forma, gradual e compassadamente; no terceiro passo desorganizamos a postura escolhida também compassadamente, e aqui já começa a aparecer o pulso da interioridade; o quarto passo é uma incubação,

onde entramos na fluidez de nossa interioridade pulsatória e novos rumos e soluções somáticas aparecem. Finalmente no quinto passo solidificamos a forma que emergiu dos anseios mais profundos de nosso soma estabilizando-a e dando-lhe duração.

O segundo episódio foi uma visão durante um trabalho somático. Senti-me uma mulher polvo com muitos braços e uma cabeça murcha derramada sobre os tentáculos. Realizava muitas coisas e cada tentáculo dava conta de uma parte da minha vida. Não pensava, não refletia. Agia por impulso, simplesmente fazia. Esta ação era voltada para o outro e não para mim. Trabalhei muito com essa forma com o intuito de desorganizar o aperto no peito, a tensão na nuca, nos ombros, braços e mãos. Essa organização me dava uma experiência de desconexão entre minha ação e meu pensamento. Então comecei a organizar um espaço e uma mobilidade que pudesse integrar cabeça, nuca, peito, braços e mãos, deixando surgir assim um estilo de “fazer com mais calma”, onde eu pudesse integrar a ação e o pensamento, desenvolvendo tranquilidade e segurança para deixar crescer algo em mim no sentido de propiciar um senso de apropriação de mim mesma e do meu processo de crescimento pessoal.

O terceiro sonho é bem recente, de 2007. Cabe dizer aqui, que no trabalho formativo, todas as formas - personagens que aparecem no sonho são a própria pessoa, corpos do próprio sonhador, inclusive ambientes, objetos ou animais. No sonho eu estava na rua com minha filha. Precisava cumprir uma missão: uma ordem, um imperativo de uma poderosa organização superior a mim, (que hoje entendo como da minha organização somática ancestral herdada). Estava comprometida com essa organização e não tinha escolha, era obrigada a cumprir esse desígnio. Minha missão era provocar um acidente. Então no sonho, empurrei minha filha diante de um carro; o motorista do carro por sua vez, para desviar dela, era obrigado a jogar o carro para o lado, na pista onde passava um caminhão que transportava algo inflamável; então se deu uma colisão e uma grande explosão aconteceu diante dos meus olhos perplexos. Neste momento do sonho tenho a sensação de poder voltar no tempo, como acontece no filme Efeito Borboleta, onde o personagem principal volta no tempo por três vezes e a cada vez toma uma decisão diferente que o leva a um futuro diferente. Assim como no filme, tenho no sonho a oportunidade de estar diante novamente da mesma cena e poder tomar outra atitude, e desta forma, conseguir mudar o meu destino.

Na minha nova oportunidade, eu puxo minha filha para perto de mim, logo o carro não precisa desviar dela, não bate no caminhão com líquido inflamável e não há explosão. Mas essa atitude contraria forças poderosas em mim, contraria os ditames imperiosos de minha forma mesomórfica ancestral consolidada ao longo dos anos, na sua formatação densa e explosiva.

No sonho, eu tinha que fugir. Como pude ter a ousadia de escolher outro destino? Mas ousei e precisávamos fugir. Seguimos por um beco estreito como um corredor e chegamos num lugar cheio de água. Era uma praia num dia iluminado onde do lado direito via-se o mar e do esquerdo via-se um povoado no qual havia casas desde as montanhas até a planície; pelas ruas do vilarejo desciam rios que se encontravam com o mar. Era como uma Veneza tropical. Em princípio fico assustada, sem saber como vou lidar com essa nova situação, mas imediatamente me vem uma solução: preciso de um barco para desfrutar dessa nova realidade, preciso de suporte para lidar com essa forma nova. Trabalhando com o sonho e entrando em cada uma de suas formas-personagens sinto-me como aquelas águas: volumosa, ocupando um espaço e tendo mobilidade. Num segundo momento, fazendo a forma das montanhas, do continente das minhas águas, tenho uma experiência daquilo que sou, da minha existência, do meu ser ôntico, que simplesmente é, sempre foi e sempre será. Foi uma experiência fantástica. Tive a inteira noção da construção de uma existência, de uma presença plácida, calma, inteira e forte como aquelas águas.

Com a narrativa dos sonhos e do meu processo pessoal desejo dar um testemunho do quanto o processo formativo é poderoso. Na vida, o élan, o impulso para formar é inevitável, pois nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos, porém, podemos escolher, tomar as rédeas deste processo, podemos influenciá-lo. O trabalho formativo integra experiência e significado, o que nos permite influenciar nosso corpo herdado. Nos tornamos adultos aprofundando nossa relação conosco mesmos, aumentando nosso repertório de respostas diante dos desafios externos e internos. Quando trabalhamos formativamente com o sonho, possibilitamos o crescimento de novas estruturas neurais e de tecido conjuntivo. Assim, criamos novos comportamentos a partir do corpo herdado. O processo organizador biológico é solo da criação de toda vida. O ser humano se constrói evolutivamente a partir da experiência. Entrando na experiência de cada forma personagem do sonho podemos influenciar nossa forma herdada e construir uma forma pessoal. O processo formativo é poderoso e a possibilidade de influenciá-lo voluntariamente é o que confere poder ao sonhador.

Citando Keleman:

*"Usar o trabalho muscular voluntário com as figuras do sonho é uma maneira de lidar com a questão básica de como fazer crescer um corpo pessoal a partir do corpo que herdamos... através da experiência emocional e cognitiva da vida corporificada em aparecer e desaparecer (vida e morte) experienciamos nossa vida anatômica como mítica e poética... Quando damos forma e duração às figuras do sonho, elas geram um senso de*

*maravilhamento sobre a realidade mágica da existência". (Sonhos e o Corpo, 2004).*

## BIBLIOGRAFIA

- COHN, L. *Sonhos aprofundando a Forma Pessoal*. Rio de Janeiro, RJ: Workshop de sonhos, Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 1998.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos*. Rio de Janeiro, RJ: Workshop de sonhos, Centro de Psicologia Formativa do Brasil, 2003.
- KELEMAN, Stanley. *Corporificando a Experiência*. São Paulo: Summus Editorial, 1995.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos: Aprofundando o Adulto*. Berkeley, California: Workshop paper, 1998.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos e Metamorfose Somática*. Berkeley, California: Workshop paper, 2000.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos e Corpo*. Berkeley, California: Workshop paper, 2004.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos e Corpo*. Berkeley, California: Workshop paper, 2005.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos e Corpo*. Berkeley, California: Workshop paper, 2006.
- \_\_\_\_\_. *Sonhos e Corpo*. Berkeley, California: Workshop paper, 2007.

## CURRICULUM RESUMIDO

Psicóloga, membro profissional do Centro de Psicologia Formativa do Brasil desde 2000. Formação básica em Biossíntese (1993-1995). Interesse e estudos sobre Mitologia e Eneagrama. Curso de Eneagrama no IDHI-Instituto de Desenvolvimento Humano Integral (1991-1996). Formação básica em Psicologia Formativa de 1995 a 2000. Prática clínica com adultos, jovens e adolescentes. Cursos sobre Toxicomania e Alcoolismo.

## CONTATO

Educyra Vaney – CRP 05/15890  
Tel: (5521) 2521-5763  
Cel. (5521) 9405-3229  
E-mail: [educyra@hotmail.com](mailto:educyra@hotmail.com)