

CULTURA DA AUTORREGULAÇÃO: REFLEXÕES SOBRE UMA PRÁTICA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NA ESCOLA DE MÚSICA E ARTES CÊNICAS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS

CULTURE OF SELF-REGULATION: REFLECTIONS ON A UNIVERSITY EXTENSION PRACTICE AT THE SCHOOL OF MUSIC AND PERFORMING ARTS OF THE FEDERAL UNIVERSITY OF GOIÁS

Eliamar Aparecida de Barros Fleury - Doutora em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (UFG). Professora Adjunto do curso de Graduação em Musicoterapia da Escola de Música e Artes Cênicas da UFG. Coordenadora do Projeto de Extensão LabPMut/UFG.
E-mail: eliamar_fleury@ufg.br

Lucielena Mendonça de Lima - Pós-doutora em Linguística Aplicada. Professora Titular da FL/UFG. Profa. do Programa de Pós-Graduação em Letras e Linguísticas da UFG. Integrante do Projeto de Extensão LabPMut/UFG. E-mail: llima@ufg.br

RESUMO

Este artigo analisa uma prática de extensão universitária que procurou refletir sobre a visão integral e multidimensional de homem como um ser biopsicossocioespíritual (WHO, 1988). Foram trabalhados os conceitos saúde – autorregulação e doença – encorajamento (REICH, 1933/1995; 1942/1975) e autocuidado (BATISTELA; MONTEIRO, 2014). Utilizaram-se várias estratégias de ensino e trabalhos corporais em grupos. A coleta e análise dos dados (BARDIN, 2011) tomaram como base as narrativas escritas pelos participantes nas quais contaram as experiências vividas em cada encontro. Os dados apontaram que houve melhorias na autopercepção e na percepção do outro, aumento no autocuidado, olhar mais sistêmico e valorização da própria história de vida e a conexão corpo, mente e espírito como interatuantes para um viver com mais saúde.

Palavras-chave: Autorregulação. Autocuidado. Saúde. Extensão Universitária. Musicoterapia.

ABSTRACT

This article analyzes a university extension practice that sought to reflect on the integral and multidimensional view of man as a biopsychosociospiritual being (WHO, 1998). The concepts of health - self-regulation and disease - armoring (REICH, 1933/1995; 1942/1975) and self-care (BATISTELA; MONTEIRO, 2014) were worked on. Various teaching strategies and body work in groups were used. The collection and analysis of the data (BARDIN, 2011) were based on the narratives written by the participants in which they recounted the experiences lived in each meeting. The data showed that there were improvements in self-perception and in the perception of the other, an increase in self-care, a more systemic look and appreciation of one's own life history and the connection between body, mind and spirit as interacting for a healthier living.

Keywords: Self-regulation. Self-care. Health. University extension. Music therapy.

PALAVRAS INTRODUTÓRIAS

Fui acusado de ser um utopista, de querer eliminar o desprazer do mundo e defender apenas o prazer. Contudo, tenho declarado claramente que a educação tradicional torna as pessoas incapazes para o prazer encorajando-as contra o desprazer. *Prazer e alegria de viver são inconcebíveis sem luta, experiências dolorosas e embates desagradáveis consigo mesmo.* (Reich, 1942/1975, p.103-104) (Grifo do autor).

A saúde mental ou psíquica (REICH, 1942/1975) de estudantes universitários tem recebido especial atenção nas instituições públicas federais, sendo observado um crescente número de situações de fragilidade emocional que impactam negativamente o desenvolvimento da aprendizagem formativa ou que resultam em uma ruptura total com a vida acadêmica. A cultura do culto ao corpo, como amplamente difundida nas redes sociais, pode ser entendida como um dos vieses que favorecem a cultura do isolamento sociouniversitário e do não pertencimento.

Na perspectiva de uma nova cultura voltada ao cultivo da autorregulação e autocuidado que resulte no pertencimento de si mesmo e do coletivo universitário, ações de extensão servem como um espaço de expansão da consciência do jovem estudante ao promover a aproximação a temáticas sobre práticas que favorecem a construção de novos saberes ainda pouco discutidos nas IES. Por esse prisma, a extensão universitária, além de servir como agente gerador de saúde *in loco*, atua como disseminador de atitudes salutares na medida em que os acadêmicos pulverizam este conhecimento e cultivam esta cultura em suas futuras práticas. É a partir deste lugar, que trazemos algumas reflexões e adentramos pelo pensamento de alguns teóricos que nutrem esse nosso olhar.

SAÚDE-DOENÇA: AUTORREGULAÇÃO E AUTOCUIDADO CONTRA O ENCORAJAMENTO

Médico, psiquiatra, psicanalista da segunda geração e cientista natural austríaco Wilhelm Reich (1897-1957), em seus quase quarenta anos de estudos e pesquisas (1920-1957) produziu uma extensa obra de quase quarenta livros. Durante todo esse tempo, manteve sua preocupação em entender o homem de forma integral. Sua contribuição, portanto, se deu também no campo sociopolítico e, principalmente, no clínico, pois elaborou técnicas psicoterapêuticas (Análise do caráter, vegetoterapia caracterológico-analítica e orgonoterapia) para prevenir neuroses e, conseqüentemente, levar à autorregulação dos corpos nas relações que o produzem.

Segundo ele, o encorajamento ocorre devido aos aparelhos repressores e isso resulta na moldagem dos corpos e, conforme explica, cada sociedade produz o caráter de que necessita para sua manutenção.

Nesse sentido, é preciso problematizar o conceito saúde para compreender a abrangência dessa responsabilidade tanto no nível pessoal como social. Esse conceito-chave proposto em 1947 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) destaca uma compreensão de saúde para além da ausência de afecções e enfermidades. Em 1988, a OMS incluiu a dimensão espiritual para abarcar aspectos, como o significado e sentido da vida, não se limitando a qualquer tipo específico de crença ou prática religiosa. Nessa visão multidimensional tem-se a compressão de saúde como “um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (WHO/OMS, 1998).

Reich (1942/1975, p.103-104) ressalta que as estruturas de poder e suas instituições (prisão, família, escola, exército, etc.) são responsáveis pela formação de indivíduos encorajados, de forma psíquica e corporal, devido aos contextos socioculturais repressivos, como citado na epígrafe, e também, a seguir.

A saúde psíquica não se caracteriza pela teoria do nirvana dos iogues e dos budistas, nem pelo hedonismo dos epicuristas, nem pela renúncia monástica; caracteriza-se, isso sim, pela alternância entre a luta desprazerosa e a felicidade, o erro e a verdade, o desvio e a correção da rota, a raiva racional e o amor racional; em suma, estar plenamente vivo em todas as situações da vida. A capacidade de suportar o desprazer e a dor sem se tornar amargurado e sem se refugiar na rigidez, anda de mãos dadas com a capacidade de aceitar a felicidade e dar amor.

Portanto, o conceito saúde para esse autor não é a ausência de doença, mas a capacidade que cada pessoa tem de autorregular-se, ou seja, de não encorajar-se, já que o encorajamento dos sete segmentos corporais: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico resulta no bloqueio da energia pela repressão dos impulsos e contenção das emoções, não permitindo sua livre circulação por todo o corpo.

Em ‘Análise do caráter’, Reich (1933/1995) mostra que o caráter também desempenha um papel preponderante nessa teia, pois é um fator essencialmente dinâmico e determinante e se manifesta no comportamento característico de uma pessoa, como no andar, na postura, na expressão facial e na maneira de falar, portanto, ele é forjado socialmente. O autor ressalta que o mundo externo molda o caráter do ego, a partir de proibições, inibições pulsionais e das mais variadas formas de identificação.

É na busca do ponto de equilíbrio e na conexão dos diversos elementos, que criam-se modos de vidas singulares e uma legislação própria de si mesmo. Visão essa, que podemos observar também em Batistela e Monteiro (2014, p. 85): “O cuidado de si é o compromisso do sujeito com suas práticas cotidianas, ou seja, sua atitude no mundo em que vive; mundo que constrói e em que se constrói”. Logo, é um compromisso que cada um pode estabelecer com vistas a um (con)viver mais saudável no cotidiano. É na trama de relações sujeito-mundo-sujeito que se constrói o mundo em que se vive, ao mesmo tempo, constrói a si como sujeito pertencente a esse mundo. É nesse modo de ser que se afirmam as diferenças, ou seja, é no encontro com o outro que ocorre a expansão e a criação de novos territórios existenciais, produzindo assim, a estética da existência, sempre inseparável da ética.

Nessa perspectiva, podemos correlacionar os conceitos ‘autocuidado’ (BATISTELA; MONTEIRO, 2014) e ‘saúde’, incluindo a ‘doença’ – como sinônimo de encorajamento –, como um mecanismo de defesa contra o desprazer, como citado na epígrafe. Assim, no pensamento reichiano, a saúde é a capacidade que cada um deve desenvolver de autorregular-se de forma

natural. A partir de suas pesquisas teóricas e de seus atendimentos psicoterapêuticos, formula o conceito de unidade funcional ou psicossomática, ou seja, a indissociação entre corpo-mente e afirma que, quando os níveis energéticos estão balanceados, o indivíduo e a sociedade atingem a autorregulação. Ao contrário, “[q]uando uma pessoa tem sua energia bloqueada para seu próprio uso, ela deixa de ser plenamente senhora de si. Perde sua capacidade de autorregulação”, segundo esse autor (REICH, 1942/1975, p. 189).

É nessa trama de construções e elaborações que o caráter pode levar à doença, quando sofre um processo de enrijecimento, posto que é base real para que o modo de reação característico se torne crônico, tem a finalidade de proteger o ego dos perigos internos e externos. Ao tornar crônica essa formação protetora, tem-se o encorajamento, por constituir uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo (REICH, 1933/1995).

Observamos a inter-relação entre os conceitos reichianos e de Batistela e Monteiro (2014) e o pensamento de Lechner (2006, p. 177) que permite notar de outro lugar, esse mesmo objeto: corpo. Nessa compreensão, o corpo é um lugar que incide nova forma de saber e de se conhecer, permitindo assim, assumir um novo olhar que surge do “sensível” e resulta em um saber mais apropriado à percepção de si e das situações atuais, bem como, das tendências e repetições ao longo da vida.

Bois e Austry (2008) refletem sobre a palavra “sensível”, que em seu significado habitual, denota conexão com os cinco sentidos (visão, audição, olfato, paladar e tato). Logo, associa-se à capacidade de resposta corporal a um estímulo ou acontecimento. Por sua vez, “sensibilidade”, é compreendida como a capacidade do tecido vivo ser reagente e assinalar a pertença ao mundo que o cerca. Com isso, esses autores esclarecem que o termo “sensível”, desenvolvido por Bois, reúne subjetividade e organicidade, sendo a via de passagem (afinação somato-psíquica) que unifica corpo e espírito. É com base nessa teoria que aqui utilizamos o termo “sensível”, um conceito específico, desenvolvido por Bois (2007). É no sensível que o corpo “desenvolve e atualiza sua sensibilidade potencial, mesmo além das capacidades de percepção habituais do sujeito” (BOIS; AUSTRY, 2008, p. 2). Assim, o corpo, até então encorajado (REICH, 1933/1995; 1942/1975) para se fazer pertencente a um sistema, transpõe-se e passa a ser entendido e vivido como um meio de acesso ao conhecimento, nas vivências do experimentar-se, do aprender a recriar-se (LECHNER, 2006).

Assim, alunos e participantes, “aprendem a aprender de si, uma vez que o corpo é aqui o terreno de saber privilegiado e com o qual se podem fazer exercícios de autoconhecimento que acedem a informações impossíveis de obter só pela mente” (LECHNER, 2006, p. 177), sendo necessário, escutar esse corpo e seu movimento.

Contudo, apropriar-se do conhecimento que o corpo carrega, requer uma outra metodologia que faça tornar consciente, reflexivo e transformador o arcabouço de histórias de vida, de conhecimentos incididos da transgeracionalidade, dos sistemas, sejam eles familiares, históricos, sociais, políticos, etc. De acordo com Lechner (2006), uma experiência autobiográfica é uma forma de diálogo com os textos que se escreve. Nessa escrita o sujeito se torna ator da sua própria subjetividade e a releitura torna possível conhecer e acompanhar o caminho da interiorização que culminou naquela escrita autobiográfica. Dessa forma, “a escrita realiza a palavra e permite a escuta atenta à interioridade de alguém. [...]”. A narrativa autobiográfica é um espaço de silêncio interior que leva à voz, à palavra e à escuta de si e dos outros (LECHNER, 2006, p. 181).

É nesse espaço de silêncio interior, de registro autobiográfico, que as experiências impressas no corpo se tornam autorreflexivas e comunicativas, uma experiência de contato com a interioridade construída individual e coletivamente, gerando o caminho de transformação.

Para Lechner (2006, p. 182), este processo nos liga ao essencial de nós próprios e ao mundo exterior sendo transformador para aquele que o vive e para o ambiente que o rodeia. A autora descreve a autobiografia como um exercício para além do egocentrismo, ou seja, é um exercício que leva a transpor os contornos egoístas do ser e explorar o “poder-ser”, favorecendo uma nova compreensão de si e uma auto-responsabilidade do sujeito individual e coletivo.

A narrativa autobiográfica e os demais conceitos, citados anteriormente, apresentam uma interconexão com as pesquisas realizadas por Candace Pert (2009), uma psicofarmacologista internacionalmente reconhecida, que desenvolveu estudos com seu marido, Dr Michael Ruff¹, médico imunologista, também de renome internacional. Pert (2009) defende a existência de uma rede de transmissão de informações pelo organismo, envolvendo muitas células e tecidos, rede esta denominada de “rede psicossomática do corpomente” (2009, p. 163). A autora afirma que essa rede de comunicação tem muitas características, sendo uma delas o fato de que este sistema existe para enviar e receber informações codificadas emocionalmente. Ela defende que essa rede informativa não possui uma hierarquia fixa, ou seja, o cérebro, bem como nenhum dos sistemas ou órgão estão no comando. O receptor direcional é que se move pela rede acessando o sistema em diferentes pontos, conforme a necessidade do momento ou da situação em questão.

Essa autora ressalta ainda que a rede psicossomática mostra seu valor pelo que é denominado pelos cientistas como “conservação evolutiva”, ou seja,

[...] o codesenvolvimento acumulado em 600 milhões de anos dos sistemas imunológico, endócrino e nervoso, comum a todas as criaturas vivas, desde o humilde fungo unicelular até o complexo ser humano. A rede psicossomática, por mais simples que seja em alguns níveis, conservou-se ao longo da evolução da vida, não se perdeu nem foi abandonada, como o foram outras estruturas menos importantes. (PERT, 2009, p. 164).

Dessa forma, no desenvolvimento de seus estudos, e com o objetivo de entender melhor o funcionamento [da rede] independente da doença e da imunologia, Pert (2009, p. 164) rejeita a ideia de que “a cura ou o bem-estar dependem unicamente de erradicar microorganismos, que é a abordagem clássica ou institucional da medicina moderna. [...] as causas da doença existem em outro local, pelos caminhos e pontos nodais que compõem a superpista expressa de informações chamada corpomente”.

Para essa pesquisadora, o *self* físico é a mente consciente que diz, no âmbito do corpo, que a pessoa não tem consciência da mente, de suas lembranças e traumas armazenados em seu corpomente e, portanto, não se pode interferir neles. A recuperação ou cura requer a percepção do local em que o passado do sujeito e suas mágoas estão guardadas, para então, buscar desarmá-los (PERT, 2009).

Nesse sentido, as narrativas autobiográficas realizadas após as atividades práticas podem facilitar o acesso às memórias, tornando-as conscientes, sendo, portanto, um importante recurso em busca de processos mais saudáveis de viver. É nessa perspectiva que foram desenvolvidas as atividades extensionistas e com base nesses teóricos fundamentamos este estudo.

A PRÁTICA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

O projeto de extensão Laboratório Pedagógico de Musicoterapia (LabPMut)² da Escola de Música e Artes Cênicas da Universidade Federal de Goiás (Emac/UFG) surgiu a partir do espírito

1 Michael Ruff, dedicou sua vida a desenvolver o *Peptídeo T*, um método de tratamento natural, não invasivo da Aids. Site da autora: www.candacepert.com

2 Registro sob o código: PJ608-2019 (Pró Reitoria de Extensão e Cultura/PROEC/UFG).

de cooperação entre docentes da UFG e profissionais da saúde, de diferentes especialidades e externos a ela. Com base nessa atitude cooperativa e agregando diferentes sujeitos com interesse mútuo, engajados e em busca de mudanças qualitativas a favor de uma sociedade mais informada e autoconsciente quanto às práticas para se chegar ao autoconhecimento, o LabPMut é um nascedouro de ações comprometidas a desenvolver trabalhos que buscam a valorização e reconhecimento das pessoas.

Foi a partir dessa proposta teórica de autorregulação e saúde (REICH, 1933/1995; 1942/1975) e autocuidado (BATISTELA; MONTEIRO, 2014), que em 2019, numa parceria, a Emac e a Faculdade de Letras ofertaram nos dois semestres a disciplina de Núcleo Livre³ (NL) que esteve também vinculada a ações do LabPMut. O objetivo foi possibilitar o acesso a pessoas da comunidade externa a UFG, numa forma de disseminação do conhecimento referente à cultura do autocuidado em saúde e favorecer o acesso ao conhecimento sobre temáticas as quais, fora deste espaço extensionista, é bastante oneroso, o que dificulta o conhecimento tanto aos estudantes universitários como a população de baixa renda.

Dessa forma, a disciplina Corpomente⁴, Música e Princípios da Musicoterapia, integrada à proposta de extensão, dirige-se a um público vasto de estudantes de diferentes áreas da saúde, educação e pessoas da comunidade em geral. O plano de curso seguiu a ementa: Corpo, mente, espírito: conexão necessária aos desafios do século XXI. Contribuições das terapias corporal e transpessoal, dos princípios da Constelação Familiar Sistêmica de Bert Hellinger, da Música e de alguns princípios da Musicoterapia, para a integração do ser. Terapias complementares. Como objetivos, delineamos: fornecer conhecimento teórico-prático sobre as interconexões existentes entre corpo, mente e espírito.

Ressaltamos que os conteúdos trabalhados versaram sobre algumas abordagens e terapias psicoterapêuticas que têm em comum as concepções de “homem” como uma unidade biopsicossocioespiritual e “saúde” como a busca autorregulada pelo equilíbrio energético do “corpomente”, do ser em sua multidimensionalidade. Algumas extrapolam os construtos reichianos citados, posto que Reich não considerou a dimensão espiritual.

Para a realização das aulas práticas e apresentação dos conteúdos teóricos, convidamos especialistas no assunto, tais como: médico, biólogo e psicoterapeutas de várias abordagens. As práticas corporais tiveram o objetivo apresentar algumas terapias, para que os participantes pudessem estabelecer um contato com o próprio corpo de modo consciente, além de usufruir dos benefícios do relaxamento e liberação de estresse.

Utilizamos diferentes estratégias de ensino, considerando que a aprendizagem acontece de diferentes maneiras. Assim, tivemos aulas expositivas dialogadas, leitura crítica de textos buscando um olhar sistêmico e holístico, análises e discussão de vídeos, estudos e atividades individuais; atividades práticas e trabalhos corporais em grupos em sala de aula.

Solicitamos aos participantes que escrevessem um “diário de bordo” semanal para registrar todas as impressões e sensações que tivessem após cada encontro. Pedimos também que escolhessem um dos temas e comentassem os motivos pelos quais chamaram a atenção particularmente. Sugerimos que fizessem uma auto avaliação da participação de forma a explicitar se, como e por que as aulas contribuíram com o crescimento pessoal. Solicitamos que avaliassem e sugerissem mudanças/melhoras com vistas a uma próxima oferta. Entregaram também

3 São disciplinas ofertadas por Unidade(s) da UFG e vinculadas a Curso da Unidade de origem. As disciplinas de NL podem ser cursadas por estudantes da unidade que oferta a disciplina e de outras graduações. RESOLUÇÃO - CEPEC Nº 1557/UFG. Contudo, essa disciplina foi ofertada pelas autoras deste, também na forma de extensão universitária, sendo, portanto, aberta ao público da comunidade externa a esta IES.

4 Parafraseando o termo cunhado por Candace Pert: trata-se da teia de conexões que existe entre corpo-mente.

uma narrativa escrita sobre os conhecimentos e autoconhecimento, incluindo sensações e sentimentos, propiciados pelas aulas realizando articulação entre os conteúdos ministrados e os exercícios corporais realizados.

Partimos da análise de conteúdo (BARDIN, 2011), cuja função primordial foi desvendar criticamente as mensagens contidas nas narrativas, e dos critérios de categorização, ou seja, escolha de categorias (classificação e agregação). Nessa perspectiva, as categorias são vistas como rubricas ou classes que agrupam determinados elementos reunindo características comuns. No processo de escolha de categorias, adotamos o semântico, ou seja, os temas depreendidos da análise, o que nos permitiu a junção de um número significativo de informações organizadas em duas etapas: o inventário, a partir do qual isolamos os elementos comuns, e a classificação, segundo a divisão dos elementos temáticos e sua organização. Dessa forma, a partir da análise categorial-temática realizada em todas as narrativas, escolhemos os fragmentos que citamos nos resultados.

A seguir, apresentamos fragmentos das narrativas autobiográficas que nos possibilitaram a reflexão sobre os dados nos quais perpassam as ideias principais que destacamos: os temas teóricos e as atividades práticas que mais chamaram a atenção dos participantes; as reações às aulas práticas e as mudanças nas percepções dos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início, ficamos receosas quanto ao entendimento e à aceitação da nossa proposta. No entanto, nos surpreendemos com os depoimentos ao final de cada encontro, por ter ocorrido, de forma unânime a compreensão e aceitação por parte dos participantes. P1 e P2 mostram suas percepções dessa prática de extensão:

[...] foi muito importante esse semestre como uma expressão de meu ser. Eu não havia encontrado, na universidade, tanta abertura para assuntos não tão usuais em nossa sociedade quanto na disciplina de corpomente. Quando fiz minha matrícula, não esperava me deparar com propostas de mudanças em mim e não tinha o mínimo de perspectiva de acreditar em uma universidade inclusiva e que se importa com o que realmente é necessário: conhecimento de si (P1).

Caí de paraquedas nesse NL. Fui sem saber os assuntos que seriam tratados e como funcionariam as aulas. Me apaixonei pela disciplina e teorias que aprendi. Compreendi a importância de me observar e me questionar, aprendi formas de usar de meu próprio corpo e mente para me ajudar com meus traumas. As aulas foram me mostrando caminhos para eu superar esse trauma. Muitas coisas que aprendi ao longo do semestre vou guardar para minha vida e mudaram minha forma de enxergar ao mundo e a mim (P2).

Essas narrativas mostram que ambos tiveram a oportunidade de refletir sobre o autoconhecimento e autocuidado que levam à flexibilização das couraças psíquicas e corporais de acordo com Reich (1942/1975), assim como Pert (2009) que chama a atenção para a necessidade de acionar as lembranças traumáticas para poder ressignificá-las.

De forma muito honesta e respeitosa, P3 e P4 expõem a resistência inicial, durante a discussão de temas desconhecidos para a maioria. Essas autorreflexões resumem o comportamento da maioria dos participantes no início. Esse entendimento vem de nossas percepções como professoras e também de nossos convidados, pois tivemos a oportunidade de conversar com muitos desses facilitadores.

[...] ao longo das aulas fui entendendo melhor a ideia da disciplina e com as atividades práticas era melhor ainda para o esclarecimento das dúvidas, então foi algo que gostei muito além do conteúdo teórico a prática ajudava a entender melhor. Observei muito

e falei pouco pelo fato de ser tímida mesmo, mas acho que poderia ter havido melhor entrosamento, pois assim poderia ter aproveitado mais. As aulas contribuíram com o meu crescimento em termos de pensar e agir em determinados pontos do dia a dia, me levou a conhecer a disciplina e entender as ideias propostas, a resolver problemas que eu mesma posso resolver com os exercícios [corporais] feitos em sala e também levar esse conhecimento a outras pessoas, fazendo com que elas conheçam a disciplina, a psicologia e a psicanálise melhor. ... [a disciplina] nos ajuda como pessoa a ver e observar melhor o nosso corpo, o que ele pede e o que podemos acrescentar para assim ter uma vida melhor (P3).

Todos os temas foram importantes, mas o estudo [da força] dos pensamentos me chamou muito atenção e abriu minha percepção para uma via mais saudável. É claro que não posso deixar de ressaltar que foi importante sair das caixinhas convencionais e abrir para receber todas as possibilidades disponíveis para aquele momento (P4).

Essas opiniões mostram que se surpreenderam com a proposta da ação de extensão, mas que compreenderam a inter-relação entre os temas propostos nas discussões teóricas e nas práticas. Sair da zona de conforto, das “caixinhas convencionais”, é um exercício necessário para o desencorajamento psicossomático.

P5 é aluna da graduação de Musicoterapia e confessa que tinha “preconceito”, aspas colocadas por ela mesma, com relação aos temas propostos no programa. Esse era nosso receio inicial a primeira vez que oferecemos a disciplina, como mencionamos anteriormente. Isso se deve ao fato de que os alunos estão tão somente acostumados a exercitar a mente na perspectiva cartesiana e o que foge a esse paradigma, “caixinha” nas palavras da estudante, é visto com desconfiança, com descrédito. Porém, essa narrativa mostra a quebra de preconceito e abertura de visão de mundo, reflexão feita de forma unânime pelos demais participantes.

Como responsáveis por essa prática de extensão, vemos que nosso objetivo foi plenamente alcançado ao vermos que P5 conseguiu entender o objetivo básico da disciplina, pois traz um dos conceitos-chave que foi discutido em todas as aulas: a energia que pode fluir livremente – promovendo a saúde – ou estagnar-se – levando ao adoecimento psicossomático.

Eu cresci muito com essa disciplina, em todos os aspectos, abriu a minha mente para outros horizontes. Tinha meio que um “preconceito” sobre os nomes dos assuntos sem nem pesquisar do que se tratava. Assistindo as aulas a gente pode obter um leque de opções para trabalhar, principalmente eu que sou da musicoterapia, pude aumentar minha sensibilidade e perceber mais a energia que tenho e como usá-la a meu favor. E quando nós fazemos uma relação de todas as aulas temos em comum, a energia! A energia que move o indivíduo em todos os aspectos da vida, aliás, energia é vida. É através dessa energia que circula no nosso corpo que nos movemos, construímos toda a nossa personalidade, desenvolvemos afetos, e construímos relações com os outros. Quando essa energia não é circulada ou descarregada como tem que ser, nós adoecemos de alguma forma. Tanto no corpo como na mente e no espírito. De alguma forma vai manifestar os problemas causados pela energia estagnada. Então todas as teorias comprovam que somos movidos por essa energia. E o que a música tem que ver com isso? Eu acredito que a música é uma fornecedora de estímulos. Se há pontos de energia no corpo, se há coraças que prendem a energia, há a necessidade de liberar de alguma forma essa energia, e nada melhor que a música para expressar e descarregar tudo o que tá lá dentro do indivíduo, causando a enfermidade (Grifo de P5).

A autorreflexão feita por P6 também ressalta seu crescimento pessoal quanto ao autoconhecimento e sua preocupação com o autocuidado, pois como praticante de meditação, já estava aberta para novos conhecimentos e práticas terapêuticas, por isso participou efetivamente de todas as atividades oferecidas. Essas sempre visaram a que os participantes pudessem perceber como, individualmente e em grupos, poderiam chegar à autorregulação.

As aulas só agregaram no meu crescimento pessoal, me trouxe experiências com meu corpo refletindo em minha mente. Como praticante de meditação eu estava em busca de algo que pudesse acrescentar e aprofundar no assunto, podendo então colocar em prática mais vezes. As aulas abriram minha mente em diversos pontos, expandiram meus pensamentos em relação à vida, a forma de lidar com as situações e a busca por paz mental. Cada professor trazia um conteúdo diferente e todos interessantes, a vontade era que a aula tivesse mais tempo para estender os assuntos. Em todas as aulas de práticas corporais, participei integralmente e me fazia sentir bem todas as vezes (P6).

O relato de P6 ilustra o pensamento de Lechner (2006) ao explicar que a articulação da palavra em uma experiência autobiográfica permite que o sujeito se componha como ator de sua própria subjetividade, uma vez que escrever sobre si é uma forma de diálogo, ou seja, um diálogo com os textos que se escreve e ainda, uma forma de silêncio interior que leva à voz, à palavra e à escuta, haja vista, que este processo ativa os recursos internos de quem escreve e daqueles que o ouvem ou leem. Corroboramos o pensamento de Lechner (2006) quanto ao fato de que a releitura é a via de acesso que permite ao sujeito conhecer e acompanhar o percurso da interiorização que resultou na escrita autobiográfica.

Abriu a mente e expandir os horizontes para os conhecimentos novos, também foi o tema destacado por P7 em sua narrativa.

Me matriculei [...] pela curiosidade que surgiu sobre a temática, logo no primeiro dia de aula estava com expectativas para saber o que viria a ser o NL e os conteúdos que seriam trabalhados. Cada tema era uma expectativa rodeada de curiosidade, pois tinha o pensamento muito restrito sobre musicoterapia, as aulas foram ampliando minha visão sobre os temas, e a quantidade de práticas terapêuticas que existem. [...] me levou a saída “do meu mundinho”, trazendo um contato com matérias de outros cursos, sendo esse um dos objetivos [cumpridos] dos NL's da UFG (Grifo de P7).

Outra constatação que foi quase unânime, devido à observação das professoras durante as aulas práticas e também de acordo com as narrativas, foi o alto nível de encorajamento corporal dos participantes. A fala de P8 e de P9, respectivamente, resume a opinião da grande maioria dos participantes e quando P9 usa o termo “autoajuda”, em nossa compreensão pode ser entendido como autorregulação e autocuidado, ou seja, como recursos que levam à saúde.

Ao longo da disciplina eu percebi que me soltava cada vez mais e criava mais afinidade [...]. A energia da sala era realmente muito boa e tranquila, o que me permitiu me sentir confortável em um ambiente aconchegante. Realmente foi muito prazeroso para mim participar, me entregar em práticas de dança que eu nunca imaginei que existiam e nem que eu faria um dia. O conceito “corpomente”, para mim, hoje faz mais sentido do que quando comecei o semestre, me provando que a mente realmente influencia meu corpo positivamente ou negativamente de acordo com o que sinto e penso, me fazendo ser cada dia mais positiva. Meu crescimento pessoal se deu muito pelo autoconhecimento que adquiri, elas [aulas] que nos traziam reflexão sobre o mundo em que vivemos, as pessoas com quem convivemos, o passado que passou por nós e nos deixou marcas que nem imaginamos. Cada temática me acrescentou muito na autoajuda, na perda da timidez, na abertura para novos conhecimentos e teorias e na percepção do ambiente em que vivo, nos sons que ouço, nos novos instrumentos [musicais] etc. A disciplina é realmente muito legal e deve permanecer com o mesmo intuito nos próximos semestres (P8).

[...] o tema que mais se destacou foi a meditação Kundalini [...]. Os motivos por essa aula ter me chamado mais atenção foi pelo fato de sentir e observar que toda a turma estava na mesma sintonia, no primeiro momento [...] senti uma confusão em mim e na sala, [...] cada um estava naquele momento liberando tensões. [...] no final da aula minha dor de cabeça passou. Essa aula me chamou a atenção, pois eu percebi que uma meditação [...] faz todos estarem no mesmo espaço com variações emocionais diferentes, mas no final todos estavam compreendidos e de algum modo atingidos [positivamente] pela proposta (P9).

Em sua autorreflexão P10 também se refere à prática da meditação Kundalini e a forma como a experiência vivida foi incorporada em seu cotidiano como elemento de autorregulação.

A meditação kundalini para mim é um banho energético. Me identifiquei, meu corpo e minha mente se adaptaram e agora faz parte da minha vida. [...] eu pratiquei. Gostei. Meu corpo se habituou. Estou praticando essa meditação três ou quatro vezes por semana. Me identifiquei, pois ela contempla tudo que eu gosto, por isso consigo sempre tirar um tempo do meu dia para ela, sem achar que estou gastando meu tempo em vão ou desperdiçando com uma coisa eu não vejo os efeitos. A meditação tradicional não é tão fácil de ser praticada [...] creio que cada pessoa pode e deve encontrar o modo que a mente e o corpo adora meditar. A meditação kundalini foi meu maior aprendizado durante a disciplina e, com toda certeza, vou carregá-la por muito tempo. Os efeitos estão sendo muito positivos: menos cansaço, mente mais aberta, corpo agitado de uma maneira positiva, menos estresse e mais paz interior (P10).

Em sua narrativa, P10 mostra sua subjetividade e capacidade de sentir as conexões corpóreas. E ilustra o que Bois e Austray (2008) definem como subjetividade corporizada, ou seja, é nessa relação que o sujeito descobre-se numa relação que é dele mesmo, de seu corpo e de sua vida, ou seja, descobrindo-se sensível, o sujeito descobre a relação com seu Sensível.

P11 estudante de Artes Visuais deu-se conta de sua rigidez corporal e psíquica durante a prática de Dançaterapia, fato que ainda estava inconsciente, segundo o relato.

Eu já tinha gostado do tema da aula quando li o artigo da María Fux, mas ouvir o convidado falar sobre o tema com toda aquela calma e envolvimento me tocou bastante. Eu amei a técnica proposta por ele, foi como estar dentro de uma tela em branco com um pincel na mão, o que para mim, das Artes Visuais, pareceu bem fácil. Mas durante a execução vi o quanto estou presa, com vergonha das reações alheias, com medo de possíveis julgamentos se eu me soltar; um posicionamento que eu não deveria ter, sobretudo por ser das Artes, e que eu nem sabia que estava tendo até então. Mas foi maravilhoso poder ter a oportunidade de enxergar essa questão, porque agora eu posso voltar minha atenção a trabalhar melhor minha comunicação corporal e isso vai me ajudar a melhorar meu desempenho não só nas Artes, mas na vida como um todo já que o trabalho corporal faz eu me enxergar melhor (P11).

A narrativa de P12 mostra de forma inequívoca a importância da oferta de um espaço no qual podemos “pensar e sair pra fora da caixa” cartesiana, ou seja, flexibilizar seu encorajamento psicossomático, mesmo no espaço acadêmico, como comentou.

As aulas me ensinaram a entender sobre coisas que eu não poderia imaginar que existissem. Mudou um pouco minha visão cartesiana sobre as coisas e aprendi a lidar melhor com o modo de agir em sociedade. Achei minha participação proveitosa, de muito aprendizado e integração. As práticas me ensinaram a liberar mais meus sentimentos e me socializar mais facilmente. Trabalhar em grupo com os outros alunos ajuda a desenvolver ideias e chegar a conclusões conjuntas e sanar as dúvidas que surgiram. Tivemos música, homenagens, aulas e práticas muito interessantes, e eu saio dessa matéria com um pensamento completamente diferente do que eu entrei (P12).

P13 também mostrou que compreendeu bem a proposta da disciplina e a inter-relação entre todos os temas trabalhados. Inclusive sua narrativa autobiográfica destaca o conceito de saúde biopsicossocioespiritual proposto pela OMS desde 1988.

Analisando todos os temas trabalhados, eu concluo que a ideia central tenha sido a quebra de paradigmas, principalmente em relação ao espírito enquanto parte componente do corpo, desvinculado de religiões e misticismos, mas ativo enquanto parte energética e fundamental. E as aulas práticas trazem uma comprovação do que está sendo proposto teoricamente, pois é onde sentimos que há de fato uma mudança energética, durante ou após a prática – no meu caso, ficou mais evidente após a prática e foi sempre uma melhoria de bem estar (P13).

Esse registro vincula-se aos estudos de Pert (2009) que aponta a teia de conexões existente no corpo-mente, um sistema que existe para enviar e receber informações codificadas emocionalmente.

P14 mostra que entendeu bem a inter-relação entre a autorregulação, flexibilizando seu enrijecimento corporal, e a saúde, quando afirma que permitir que o corpo se expresse é uma forma de não adoecer.

A dançaterapia foi um tema incrível, eu tinha parado de dançar com o passar dos anos, infelizmente, e com a abordagem dessa aula, eu percebi o quanto é importante nos permitirmos dançar, ter expressão corporal, para não adoecer, mas acima de tudo para me empoderar do meu próprio corpo e aceitá-lo (P14).

P15 destaca como tema marcante para si e que contribuiu para autorreflexões foi a Constelação Familiar Sistêmica, assim denominada por Bert Hellinger (2007). Esse método atua com o conceito de sistema, ou seja, no qual todos fazem parte, de forma inter-relacionada. Em seu estudo experimental, esse psicoterapeuta se refere a princípios, também nomeados como leis de amor. Estes princípios – Pertencimento, Compensação e Ordem –, são alguns dos quais norteiam todas as relações humanas e considerados pelo autor como leis que governam nossa vida. Nesse sentido, em sua narrativa autobiográfica, ao citar “a partir do momento que aceito minha origem e a respeito”, P15 está sistemicamente, de forma respeitosa, exercitando o princípio do pertencimento onde não há espaços para exclusões, e conseqüentemente, favorecendo a liberação de certos conflitos de seu sistema familiar.

[...] Constelação Familiar foi sem sombra de dúvida a que mais me marcou. Para explicar melhor [relato de história de vida, família de origem]. A aula me ajudou a entender que parte do problema que eu tenho com ele [pai], pode ser resolvido a partir do momento em que eu respeito e aceito minha origem. [...] passei a pensar sobre como isso poderia me ajudar. Percebi então que, a partir do momento que eu aceito minha origem e a respeito, parte da minha raiva pelos atos do meu pai, se vão. Entendo que marcas ficarão, e que ele sempre estará em dívida moral comigo. Aceitando isso, acredito que a longo prazo isso me beneficiará, removendo algumas “travas” que eventualmente criei em relação ao assunto. O tema para mim foi forte, me emocionei e ainda me emociono quando penso a respeito. Mas sem dúvida levarei os ensinamentos para a vida (P15).

Para finalizarmos essas reflexões, trazemos as palavras de P16 que conseguiu resumir, de forma surpreendente, o objetivo geral proposto para essa ação de extensão – fornecer conhecimento sobre as interconexões existentes entre corpo, mente, espírito – que foi alcançado com louvor, porque transformou em conhecimento próprio os conceitos teóricos ministrados e incorporou a visão integral de homem que inclui as dimensões biopsicossocioespiritual.

[...] a disciplina me ensinou a perceber que cada um está vivendo a lição que precisa, passando pelos momentos que necessitam ser passados e cabe a cada indivíduo, exclusivamente, olhar para si e perceber como está a sintonia consigo e com o mundo. Ao mesmo tempo, não estamos sozinhos, muito menos desconectados. Para entender essa conexão, é preciso pensar em dois pontos específicos: a fluidez entre mente, corpo e espírito e nossas uniões e trocas de energias com o próximo, com o ambiente, com a música, a natureza e, amplamente, o mundo em si. Por meio dessa disciplina o universo ensinou. Há sempre um caminho para reinventar e olhar para o interior e para o exterior, preparar o terreno. Enraizar. Fixar os pés, estar e se fazer presente como atitude de vida que possibilita a conexão, reflexão e o entendimento daquilo que se é. A conexão passado, presente e futuro existe e deve ser levada em conta. O que eu sou hoje, é uma cara de agora e de tudo que eu já vivenciei, antes mesmo de sair da barriga da minha mãe. E o que eu sou hoje com todas as modificações de quem eu era antes vão servir de base para aperfeiçoamentos e mudanças pessoais de um eu futuro (P16).

Em sua narrativa, P16 nos mostra na prática, o que Bois e Bourhis (2012) sustentam teoricamente, ou seja, o fato de que a subjetividade se efetiva na relação com o corpo e,

consequentemente, na relação com a vida e com a morte, dimensão esta que não pode, honestamente, ser negada em um processo de cuidado que engloba a totalidade da pessoa. Negar a vida é negar a morte e o contrário também é uma verdade já constatada. Corroboramos o pensamento de Bois e Bourhis (2012, p. 44), ao afirmarem que nessa trajetória, o corpo é o representante perfeito do desafio essencial em direção à redescoberta.

Por fim, houve unanimidade entre os participantes ao citarem como fator limitante dessas atividades a carga horária proposta, sendo sugerido a ampliação desta, para novas ofertas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse artigo, refletimos sobre dados que apontaram que os participantes – da comunidade interna e externa da UFG, campus Goiânia – profissionais e futuros profissionais cuidadores de várias áreas da saúde e educação conseguiram expandir seus olhares para práticas inovadoras em saúde e a importância da conexão corpo, mente, espírito.

As narrativas autobiográficas analisadas mostraram que alguns temas e práticas corporais foram mais enfatizados pelos participantes, entretanto, de modo geral, todos foram recebidos com curiosidade, devido à novidade que representavam. As reações às aulas práticas e à forma como foram distribuídos os conteúdos e as atividades também foram fatores apontados como agentes atuantes para mudanças positivas, nas percepções dos alunos. P5 e P16 exemplificaram a compreensão de nossa proposta de extensão e a inter-relação entre os conteúdos ministrados, a energia, que deve fluir para gerar saúde física, psíquica, emocional e espiritual. As terapias corporais que foram apresentadas ajudaram os participantes a aprender formas de autorregulação que podem realizar inclusive em suas casas, como menciona P2, por exemplo.

Constatamos também que houve certa resistência inicial à disciplina por parte de alguns participantes, como P3 e P7 mencionaram, porque propúnhamos que discutissem sobre temas que não conheciam e esse fato os tirava de sua zona de conforto. No entanto, com o decorrer dos encontros e como os dados mostraram, todos afirmaram que, até os preconceitos foram repensados, pois tiveram a oportunidade de sair da “caixinha” – cartesiana, materialista e racionalista – abrindo a visão de mundo para os conceitos do que é saúde e doença e como podem exercer a autorregulação e autocuidado respeitando suas histórias de vida, cuidando para que o corpo possa reduzir, no seu tempo, as coraças limitantes e abrindo-se para processos de transformação.

Observamos o alto nível de encorajamento e rigidez dos participantes que demonstraram dificuldade para expressar oralmente suas opiniões durante as aulas teóricas, como no caso de P3 e P8 que se autoanalisaram como tímidos, e, principalmente, participar livremente nas aulas práticas, como mencionaram P2, P3, P6, P8, P9, P11 e P14 em suas narrativas.

Enfim, essa prática de extensão mostrou de forma inequívoca a importância de termos no ambiente universitário, um espaço no qual podemos atuar com ideias inovadoras, propondo práticas que propiciem resultados eficazes e que levem os participantes a refletir sobre a visão de homem integral, como um ser biopsicossocioespiritual. Práticas fundamentadas e que conduzam ao autorrespeito e autocuidado, assim como à autorregulação, resultando em uma melhor autopercepção e maior contato com as habilidades salutares que se encontram adormecidas em cada corpo.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

BATISTELA, C. R.; MONTEIRO, M. Z. Autonomia em conexão com a autogestão. **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal**, ano 1, n. 1, p. 83-92, abr. 2014. Disponível em: <http://psicorporal.emnuvens.com.br/rbpc>. Acesso em: 16 mar. 2020.

BOIS, D.; AUSTRY, D. A emergência do paradigma do sensível. **Revista @mbienteeducação**, [S. l.], v. 1, n. 1, mar. 2008. Disponível em: <http://publicacoes.unicid.edu.br/index.php/ambienteeducacao/article/view/577/544>. Acesso em: 20 mar. 2020.

BOIS, D.; BOURHIS, H. O tocar na relação de cuidado baseada no sensível. **Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 33-49, jan./abr. 2012. Disponível em: http://www.ufrgs.br/edu_realidade. Acesso em: 19 mar. 2020.

HELLINGER, B. **Constelações familiares: o reconhecimento das ordens do amor**. São Paulo: Cultrix, 2007.

LECHNER, E. Narrativas autobiográficas e transformação de si: devir identitário em acção. In: SOUZA, Elizeu C.; ABRAHÃO, Maria Helena M.B. (org.). **Tempo, narrativas e ficções: a invenção de si**. Porto Alegre: EDIPUCRS; Salvador: EDUNEB, 2006. p.171-182.

PERT, C.; MARRIOT, N. **Conexão mente corpo espírito para seu bem estar: uma cientista ousada avaliza a medicina alternativa**. São Paulo: ProLíbera, 2009.

REICH, W. **Análise do caráter: técnica e princípios para estudantes e analistas praticantes**. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1933/1995.

REICH, W. **A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica**. São Paulo: Brasiliense, 1942/1975.

RESOLUÇÃO - CEPEC Nº 1557. **Regulamento Geral dos Cursos de Graduação da Universidade Federal de Goiás**: RGCG. [S. n. t.]

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHOQOL and spirituality, religiousness and personal beliefs (SRPB)**. 1998. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/70897>. Acesso em: 19 mar. 2020.

Data de recebimento: 06/05/20

Data de aceite para publicação: 17/06/20