

# Em contato consigo mesmo e com o mundo ao seu redor

(Seminário para educadores - Marianne Franke)

É uma grande descoberta da abordagem sistêmica, que nossas atitudes, sentimentos e percepções dos nossos próprios corpos sejam efeito incessante de processos de mudanças, de influências nas relações com o nosso meio, e sobretudo, com as pessoas a nossa volta.

Trata-se aqui de sensibilizar os participantes com exercícios concretos, para esta incessante mudança das percepções de nossos corpos e dos sentimentos, que estão ligados a estes processos. Os exercícios de percepção ofertados são exercícios, para serem feitos em dupla, os quais acolhem constelações, como elas sempre acontecem e se repetem na terapia familiar sistêmica, e clara, na vida cotidiana, na sala de aula, no escritório ou na família.

Eu executei os exercícios várias vezes com crianças entre 10 e 14 anos de idade em formatos um pouco modificados. Eles também servem como exercícios introdutórios nos seminários sobre terapia familiar sistêmica.

A seqüência de exercícios é escolhida conscientemente. Os participantes abrem-se neste contexto, para o reconhecimento de ordens hierárquicas da forma como eles atuam nas nossas famílias da Europa Central.

## 1º exercício

Os participantes primeiramente caminham livremente pela sala e colocam-se respectivamente dois a dois, ombro a ombro, um ao lado do outro.

Todos permanecem em silêncio e sentem-se uns aos outros sem nada falar; aí, neste momento, fala, quem está coordenando o grupo:

Como você se sente ao lado deste ser humano? Vocês são iguais? Você é mais forte, maior, mais velho? Você é o homem ou a mulher? O ser humano que está ao seu lado age de forma paternal ou maternal, com relação a você? Ou é você que se sente, de fato, como pai ou mãe do ser humano, que está ao seu lado? Vocês se sentem como crianças irmãs ou como irmãs/irmãos? Ou vocês se sentem como um casal?

Vocês estão próximos ou distantes? Vocês preferem se distanciar mais? Se sim, tentem fazer isso! Qual é a proximidade certa?

Como você se sente com o seu sexo? Ao lado deste ser humano, você se sente uma pessoa boa/forte como mulher / como homem? Você se sente enfraquecido (a), ou tanto faz, pois vocês dois são como irmãos e/ou infantis?

Por favor, invertam os papéis. Agora existem claras e perceptíveis mudanças no sentimento de um com relação ao outro. Você se sente mais próximo ou mais distante do que no exercício anterior? A relação entre vocês está mais forte ou, de fato, mais desinteressada em comparação com o que ela era antes?

O que mudou? Você está mais infantil, onde antes você era adulto, ou o inverso, de criança se tornou mãe/pai? Como você se sente aqui agora com o seu sexo? Mais forte ou mais fraco do que antes?

Agora mudem para suas posições iniciais, agora se alcançou o primeiro estado novamente, registre as diferenças, quando vocês ficam do lado esquerdo ou do lado direito do seu par.

Falem agora dessas suas experiências, mas, por favor, tenham em mente que essas percepções não têm que ser necessariamente coincidentes.

Juntem-se um pouco depois desse relato de suas percepções, frente a frente com o seu par, e agradeçam um ao outro, digam seus nomes, se vocês já não os sabem / circule pela sala, não tenham pressa, sejam generosos ao dedicar tempo, para refletir sobre a experiência que vocês estão vivendo.

*Neste exercício, os participantes vivem a experiência de que sempre, que nós nos relacionamos com um ser humano, utilizamos parâmetros, que resultam das nossas experiências de relacionamentos, que vivemos em nossa família original e daqueles, que agora vivemos na nossa família atual.*

*Nós sempre reconhecemos a hierarquia da ordem original familiar e do charme dos primeiros relacionamentos extra familiares.*

## **2º exercício**

Procurem novamente um par e coloquem-se um de frente ao outro a uma distância de mais ou menos 1 metro (no máximo 1 metro e meio).

Olhe para o chão, para os pés do outro / da outra e, nesta situação, procure sentir, como você se sente. Faça perguntas a você mesmo: posso ficar bem em pé hoje, é divertido para mim, ficar em pé com as próprias pernas, minhas costas, minha pelve, minhas pernas, meus ombros divertem-me?

Ou hoje é o dia que você sente dores nas costas, esforça-se para ficar em pé, a respiração está mais rápida do que de costume? Você prefere olhar para o chão, ou gostaria de levantar a cabeça? Como estão os seus ombros? Como está seu estado de espírito?

Perceba seu par frente a frente, tocando-lhe bem suavemente com os olhos. Comece embaixo com o pé esquerdo, suba com os olhos para a parte externa esquerda da perna, para os braços, ombros, cabeça, fixem ligeiramente o olhar um no outro. Trocas de olhares encontram-se e separam-se. Continue com os olhares: para o ombro direito, o braço direito, a perna direita e vá até o pé direito.

Agora, você percebeu inteiramente a pessoa que está de frente para você.

Observe bem, como o pé dele/dela fica quando ele/ela está de pé. Neste momento, vocês trocam de lugar, cada qual assume **a posição onde estão os pés do outro**.

Perceba a mudança dos seus sentimentos. Pode ser que a nova posição dos pés provoque tensões em você, nos glúteos, nas costas, nos ombros. Pode acontecer também que diminuam as tensões, que você normalmente sente. Perceba a mudança! Como estão os ombros agora? Como você sente as costas, alguma mudança na respiração, como está seu estado de espírito?

Quando você tiver sentido exatamente esta percepção, retorne ao lugar anterior onde seus pés estavam posicionados. Perceba a mudança! Se as diferenças ficaram claras para você, divida sua experiência com o seu par. Tenha em mente, que cada um vive esta experiência de forma diferente.

Agradeçam-se mutuamente, digam seus nomes e movimentem-se novamente livremente pela sala e refletindo em silêncio sobre esta experiência.

***Os participantes, em sua maioria, ficam pasmos com o fato de eles poderem, mudando apenas de posição e de lugar, mergulhar com tanta rapidez no mundo dos sentimentos da pessoa que está ali na sua frente e, nesta situação, perceber tantas coisas dele ou dela.***

## **3º exercício**

Procure um novo par. Um deve ficar atrás do outro. Para aquele que está na frente: como você se sente ficando na frente com o mundo livre a sua frente, com alguém atrás de você?. Este alguém te protege ou você se sente observado? Você se sente acolhido ou, na verdade, mandado embora?

Agora os que estão atrás devem por suavemente uma mão entre as escápulas da pessoa que está na frente.

Como é isto para você que está na frente? É quente, frio, conhecido? Quer dizer também: eu estou em pé atrás de você ou ele/ela está em pé atrás de mim? O que significa isto para você? Você gosta disso ou você preferiria ir para frente ou é agradável se apoiar na mão da pessoa que está atrás de você?

Para aquele que está atrás: Como é para você estar atrás de alguém? Gosta de fazer isso? Você gosta de por a mão nas costas dele/dela e apoiá-lo (a)s? Você dá calor? Ou isto é um pouco demais para você? Você acha isto uma bobagem? A pessoa na sua frente poderia mesmo se tornar calmamente independente ou você sente que ela pode ainda receber força e calor de você?

Quando as duas pessoas tiverem refletido para si, a pessoa que está na frente deverá dar um passo adiante e se virar, colocar uma mão no peito e à medida que ela estiver gostando, se curvar perante a pessoa que no início estava atrás dele ou dela.

Como vai você após este ato de reverência? Você está gostando de fazer isso ou isto é ridículo ou irritante? Muitos chegam até a sentir raiva ou inibição.

Ou você sente uma seriedade, chega a ter dignidade esta relação de vocês?

Você sente que a pessoa à qual você se curvou aceita este gesto, leva este ato a sério, dá a ele um significado? A pessoa que está na sua frente é capaz de passar por uma reverência deste tipo? Como está você? Você cresceu durante esta reverência? O seu estado de espírito mudou? Para aqueles, aos quais as pessoas se curvaram você quer mesmo que alguém se curve perante você? Você é capaz de suportar isso? Você acha isto bom ou cheio de dignidade, a relação de vocês adquiriu nova qualidade? Qual? Ou este gesto é embaraçoso para você?

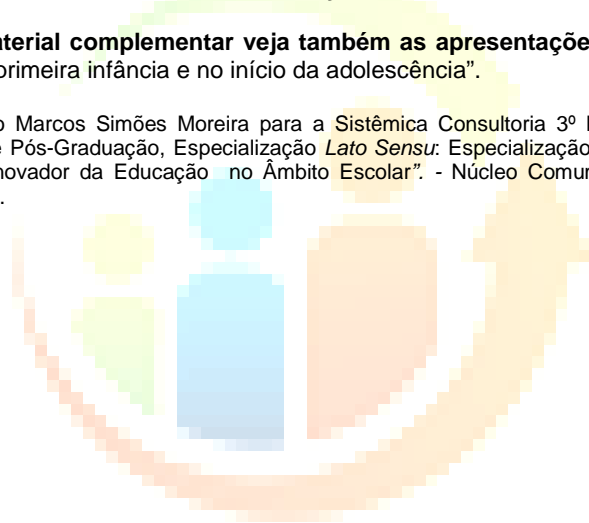
Quando vocês tiverem respondido às perguntas para vocês mesmo, a pessoa que estava atrás se vira e passa a ser a pessoa que está na frente. Neste momento, repetimos o exercício com papéis alternados. Dividam suas percepções com o outro / a outra.

*Neste exercício, ficará logo claro para os participantes, como eles sentem e se comportam com os seus pais e superiores, e, também, com os seus filhos e subordinados.*

*Todos os três exercícios, em sua simplicidade, possibilitam muito bem o entendimento das influências corporais opostas e o aprendizado da percepção corporal.*

**Na seqüência, como material complementar veja também as apresentações** “encontros de bases e processos relacionais na primeira infância e no início da adolescência”.

Texto traduzido por Ronaldo Marcos Simões Moreira para a Sistêmica Consultoria 3º Módulo de 12 a 16/11/16 - Brasília - DF dos “Cursos de Pós-Graduação, Especialização *Lato Sensu*: Especialização Sistêmica Fenomenológica Pedagógica - Paradigma Inovador da Educação no Âmbito Escolar”. - Núcleo Comum Específico de Sistêmica Fenomenológica Pedagógica.



# Sistêmica