

# Estar no corpo e na escola

Marianne Franke-Gricksch

No presente relato, contarei como eu coloquei em prática, junto com alunos e alunas, conhecimentos sobre como “aprender com o corpo”. As crianças aprenderam a descobrir relações, utilizando seus próprios corpos, elas conseguiram com a imaginação alcançar consciência corporal e aperfeiçoaram o poder da imaginação.

## Estar no corpo e na escola

Aulas que são ministradas diariamente em sufocantes unidades de aprendizagem, a séculos exigem das crianças uma enorme quantidade de renúncia aos seus impulsos naturais, por movimento e percepção de seus sentimentos e sensações corporais. Para a escola parece ser melhor, até os dias de hoje, que as crianças estejam presentes apenas com as suas cabeças e, na maioria das vezes, “aprendam” conhecimentos padrões, ao mesmo tempo em que elas reprimem conhecimentos pré-conscientes e motivações motoras de seus corpos.

Aprender é um processo que envolve todo o corpo. Aquele que usa todas as habilidades e capacidades corporais aprende com profundidade; 2. De modo íntimo; 3. De forma intensa; **complexamente** ou de maneira desmedida. Nosso corpo tem suas condições naturais, principalmente durante a fase de crescimento. A vida na escola deveria, no transcorrer do dia, seguir o ritmo infantil e juvenil, o desejo natural de movimento, de pausa, de recolhimento a estados tranquilos de consciência e de alternância de atividades. Duas ou três horas de atividade esportiva na semana não proporcionam nenhuma compensação por cinco ou seis horas de aula em cadeiras e mesas. “Escola no ritmo das crianças”, este é um princípio da rotina diária do processo em que transcorrem das aulas, o fundamento de uma nova concepção de escola. Eu decidi, na medida do que me foi possível, colocar imediatamente em prática esses princípios.

## Apresentação do caso

A Escola onde eu ensinei localizava-se bem próxima a uma igreja católica. Os sinos badalavam muito alto diariamente durante três minutos por volta do meio-dia. Acontecia no final do quinto tempo e minha sala de aula ficava bem em frente à torre.

Uma vez que aqueles sons me incomodavam tanto e eu não conseguia suavizá-los fechando as janelas, decidi, pois, criar alguma coisa daquela situação. Primeiramente, contei para as crianças sobre o “sons das orações”, de como os agricultores na roça ou no estábulo paravam tudo que estavam fazendo, porque o chamado à oração do ângelus, assim chamava-se a oração, era um compromisso obrigatório, e, significava tanto a oração em si como uma interrupção do trabalho. As crianças imediatamente entenderam que estes sons seriam da mesma forma mais importantes para elas do que suas tarefas, mesmo que elas não soubessem o “ângelus” e nem sequer quisessem rezar. Assim, decidimos introduzir o hábito de fazer três minutos de silêncio todos os dias, que deveriam nos lembrar que existem coisas neste mundo, pelas quais é bom e faz sentido, interromper o trabalho e ficar em silêncio. Os sons do meio-dia ganharam assim um significado.

## “Cabeça na carteira”

Depois de algum tempo, eu percebi, que, na realidade, as próprias crianças pediam estes minutos de silêncio, todavia não conseguiam com isso ficarem tranquilas internamente. Então eu lhes propus um exercício de relaxamento. Chamava-se “cabeça na carteira”. Eu queria recitar alguma coisa para elas e elas conseguiam seguir as minhas palavras ou serem capazes de seguir atrás seus próprios pensamentos e imagens dentro de si mesmas. Elas concordaram com isto. Nós notamos que todos ao sentarem tinham os pés firmes no chão e a cabeça tranquilamente acomodada às carteiras, aos braços ou a um casaco. No início, durante esses três minutos, eu falava apenas algumas frases sobre percepção corporal. Elas deveriam prestar atenção aos seus dedos, sola dos pés, pés e pernas, como estas partes delas se sentiam, se a perna direita sentia-se igualmente como estava se sentindo a perna esquerda, se uma estaria mais relaxada, ou mais quente ou mais fria do que a outra.

No dia seguinte era a vez dos pés, pernas e do bumbum, sobre como ele se sentia, largo e bem torneado ou magro e ossudo. Tinha dias que eram só para os ombros e a cabeça, para o tórax e o coração. Aquilo cada vez mais ia agradando às crianças e logo veio o dia que uma ou outra, por si mesma, solicitava uma determinada região do corpo, com a qual devíamos nos ocupar; se alguém, por exemplo, estivesse sentindo dores de cabeça ou de barriga. Logo combinávamos também isto com a respiração, de tal forma, que levávamos a respiração a todo o abdômen, às pernas e aos pés e lá expirávamos, ou, então, sentíamos como a respiração alongava o tórax e então fluía pelos braços e jorrava das palmas das mãos. Mas nós também visitávamos órgãos específicos. Eu as conduzia em suas imaginações para dentro de seus corações e lá elas ficavam a observá-los. No coração elas podiam ficar, espreitar seus batimentos, acender uma vela e iluminar suas cavidades. Estas já eram tarefas para alunos avançados e demoravam, quase sempre, mais do que três minutos.

Mesmo sendo complicado também para muitos meninos no início (as meninas tiravam de letra! Se acalmavam com este exercício, mesmo assim, eles continuavam praticando este exercício, ao invés de continuarem trabalhando alternativamente uma outra tarefa. Logo, a maioria deles já estava envolvida na atividade e entravam gradativamente mais profundo neste estado, o qual elas não entendiam o que realmente era. As crianças só percebiam que não era muito fácil voltar ao sentimento normal do dia-a-dia, quando eu terminava de falar, embora elas tivessem pensado durante o exercício, que seria fácil. Elas conseguiam de fato, ao mesmo tempo, perceber totalmente o mundo exterior, seus colegas de carteira, os sons dos sinos e a minha voz. Eu expliquei para elas, que isto era um estado de transe. Muitos já tinham visto algo sobre isso na televisão. Eu também lhes contei, que todo ser humano, antes de adormecer e após despertar, fica naturalmente neste estado e disse-lhes ainda, como se pode conduzir conscientemente este transe e utilizá-lo, para influenciar seus sentimentos corporais, descobrir algo, lembrar-se de algo ou, como nós aqui, se acalmar e alcançar uma estada consciência do próprio corpo. Eu despertara a curiosidade delas e elas me pediam para contar-lhes mais sobre aquilo, para contar tudo o que eu sabia sobre transe. Eu disse-lhes que não podiam simplesmente tirar do tempo de aula para me dedicar a isto. Aí, rapidamente, elas estavam prontas, para se esforçarem de tal maneira, durante a aula, que restava tempo para os tais exercícios. E elas mantinham a palavra! Para mim foi uma grande experiência ver, com meus próprios olhos, as forças que a motivação libera. Para unidades de aprendizagem, das quais eu sabia por experiência, a quantidade de tempo de exercício. que eu tinha que planejar, elas precisavam claramente dedicar menos tempo do que turmas do ano anterior. Portanto eu pude prosseguir com os exercícios de transe.

### **Consciência corporal e auto-cura**

Num primeiro momento, exercícios corporais foram importantes para mim. Eu queria dar às crianças a possibilidade de voltarem-se rapidamente para si, caso, alguma vez, elas ficassem nervosas ou confusas. Além disso, eu mostrei-lhes, como podemos lidar com enfermidades ou ferimentos. Certa vez, eu mesma sofri uma séria fratura na perna. Fraturei a tibia, a fíbula e o tornozelo. Quando retornei às aulas, após quatro meses, ninguém conseguia notar a perna fraturada. Ela permaneceu engessada durante todo este tempo, e era de se esperar, que ela ficasse mais fina do que a outra perna. Contei para as crianças como eu, diariamente, na minha imaginação, fazia o mesmo exercício tanto com a perna engessada como com a perna saudável, de como esta atividade fez com que o músculo fosse poupado sem apresentar quaisquer alterações. Quando alguém tiver um ferimento, assim eu lhes explicava, esta pessoa pode fazer disso, para si própria, uma imagem do membro novamente saudável e totalmente consciente, em sua imaginação, iniciar os exercícios de ginástica, que estimulem imediatamente a circulação, mantenham a estrutura muscular e propiciem a cura. São tantas as possibilidades que se abrem para nós através do transe corporal, que eu aqui posso elencar e descrever somente algumas delas.

Quando nós abordávamos na aula de biologia cada órgão em particular, aquele nosso exercício nos auxiliava a visualizar todos eles: estômago, rins, intestinos. Muitos até se enojavam só em imaginar aquilo tudo. Para eles não era nada fácil imaginar o estômago, onde os alimentos são digeridos, o que diriam então dos intestinos! Ainda antes de começarmos com os detalhes de desvendar as impressões do interior do nosso corpo, eu levei-lhes a se convencerem da ideia de fazer mapas das suas “viagens corporais”... Aos poucos, as crianças foram se livrando dessa repulsa. Elas ficaram curiosas e começaram a comparar seus próprios mapas anatômicos, por ele mesmo desenhados, com as ilustrações dos livros de biologia. Para

mim, foi surpreendente constatar, “como elas não tinham noção do tanto que sabiam sobre si mesmas”, o que costumava dizer o famoso terapeuta Milton Erickson.

### **Sentir-se como desejamos nos sentir**

Às vezes, eu as conduzia numa viagem corporal a um jardim de metamorfose. Lá elas podiam se transformar em grama, que se deixava facilmente se movimentar pelo vento, pedras de tufo com buracos pelos quais o vento passava, mas também pedaços de granito tão pesados e compactos que não conseguiam sair do lugar. Elas se transformavam em gigantes que, com dez passos, davam uma volta em todo o planeta, ou em anões que habitavam seu próprio mundo na floresta, nas profundezas dos pântanos. Às vezes elas eram pássaros maravilhosos que, com suas caudas, erguiam-se alto no céu, flutuavam longe, bem alto, acima das nuvens, e, neste processo, elas podiam sempre, continuamente, fazerem mais e mais transformações, como quando, por algum tempo, sentavam-se no dorso desses pássaros, deixando serem por eles carregadas e então, durante o vôo, por si próprias, tornavam-se pássaros novamente. Primeiramente, eu pensei que crianças de 12 e 13 anos não estivessem ainda numa fase de desenvolvimento, na qual lhes fosse possível avaliar isto. Porém, elas amavam estas experiências e gostavam de falar sobre elas.

O poder da imaginação e a fantasia podem ser ensinados “e... para que nos serve isto?”, as crianças indagavam-me às vezes. Eu dizia-lhes que são habilidades que elas poderiam utilizar muito na vida e, além disso, isto também seria bom para trazer um pouco de divertimento às pessoas. Aprendendo a usar o poder da imaginação, podemos entender, com muito mais facilidade, vários assuntos das disciplinas ligadas às ciências naturais e assim sermos capazes de fazer desenhos ou descrições mais exatas. Sem o poder da imaginação, engenheiros, cientistas, artistas e inventores nada criam. Para, além disso, a fantasia das crianças fica mais viva, ao invés de ser reprimida pelo grande número de ofertas de imagens da televisão, como normalmente acontece. Elas já haviam reconhecido este fato. Quanto mais as crianças observam com mais exatidão o seu mundo, mais elas conseguem ter alegria em muitas coisas: nos processos de movimentos em vários tipos de esporte, por estarem juntas com amigos e amigas, e, também, alegrarem-se com conversas e até com coisas bonitas da natureza. Neste contexto, falávamos muitas vezes sobre a televisão. Numa dessas conversas, disse-me uma garota: “A televisão não é real, eu não estou em lugar nenhum dentro dela”. Quando eu perguntei-lhe, se as suas imagens no transe seriam mais reais, ela opinou: “Sim, porque estas imagens estão dentro da minha cabeça”.

Marianne Franke-Gricksch

Endereço: Osterwaldstr. 153, 80805 München

Tel. 089/980370 Fax 089/98105228

e-mail: [www.marianne-franke.de](http://www.marianne-franke.de) e [marianne.franke@t-online.de](mailto:marianne.franke@t-online.de)

Professora do ensino secundário. Trabalha como profissional autônoma em consultório de psicoterapia (Terapeuta) Constelações Sistêmicas trabalha com docentes, pais e adolescentes.

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.