

A Somaterapia e o Anarquismo Somático

João da Mata - somaterapeuta

A Soma, uma terapia anarquista foi buscar nas reflexões libertárias seu referencial filosófico e político. Ao utilizar uma metodologia que privilegia a reflexão sobre os jogos de poder na interação humana, o anarquismo se faz presente através de uma dinâmica de grupo augestionária, na valorização das diferenças e na quebra das hierarquias. Tais possibilidades fazem dessa reflexão uma análise crítica dos indivíduos que compõem esse micro laboratório social que são os grupos de Soma e a construção prática de novas formas de sociabilidades mais horizontais entre estes mesmos integrantes e suas relações cotidianas.

Desde o século XIX, o anarquismo vem se apresentando em variadas nuances, nomeando-se de diferentes termos e assumindo diversas estratégias de ação. Não temos dúvidas que as influências do pensamento anarquista clássico, como apresentado nas obras de Mikhail Bakunin, Pierre-Joseph Proudhon e Max Stiner, por exemplo, tem chegado até nós de forma viva e atual, e sua contundência mais do que nunca é saudável. Porém, são trazidas ao longo das últimas décadas, novas referências que buscam ventilar e mesmo atualizar em relação à realidade sócio-histórica o pensamento e a ação libertária.

Essa capacidade de metamorfose que o anarquismo vem apresentando ao longo de sua história é uma de suas características e é a responsável pela existência de anarquismos, numa analogia a gama de vertentes e ações dentro do pensamento libertário. Tal pluralidade constrói a formação de unidades nas diversidades, garantindo o respeito às particularidades, mantendo princípios comuns e enriquecendo as possibilidades de atuação do anarquismo. Na Soma, ao longo de quase quarenta anos de atividades, recebendo influências da juventude brasileira através da prática e da pesquisa com grupos de terapia e cursos realizados em vários estados do Brasil, podemos afirmar que praticamos e difundimos um singular e próprio anarquismo somático.

Para compreender o que significa para nós o anarquismo somático, vamos enumerar algumas de suas características principais, cujos conteúdos estão desenvolvidos em vários momentos da obra de Roberto Freire, especialmente nos livros “Utopia e Paixão”, “Ame e dê Vexame” e “Sem Tesão não há Solução”. A Soma, enquanto uma terapia anarquista, sempre procurou estabelecer a relação entre a psicologia e a política. O cruzamento das teorias psicológicas na Soma, especialmente a obra de Wilhelm Reich com o anarquismo, possibilitou a singularização do pensamento libertário na teoria e prática da Soma nesta denominação que damos agora de anarquismo somático. Talvez tenha sido esta uma das grandes contribuições na criação da Soma realizada por Freire. Unir Reich e anarquismo é contribuir tanto com a psicologia reichiana quanto a uma forma nova de fazer política. O olhar sobre o cotidiano, no que chamamos de política do cotidiano, a valorização do prazer como ética e como indicador de nossa singularidade e o corpo enquanto unidade indivisível são algumas das especificidades que procuraremos destacar aqui nesta união de diversidades.

O conceito de Soma, apresentado de forma magnífica no livro “Corpos em Revolta” pelo filósofo Thomas Hanna, nos serve de ponto de partida para enumerar alguns princípios fundamentais ao anarquismo que praticamos. Um dos elementos básicos dessa peculiar forma de conceber o anarquismo é a adoção do princípio do unicismo. Nós, na Soma e em relação ao indivíduo, acreditamos que a unidade do ser humano é todo o ser humano, indivisível em partes, como por exemplo, corpo e mente, corpo e alma ou membros superiores e inferiores. O corpo humano não é regido, mas sim apenas organizado por funções cerebrais. O que chamamos de pensamento e de mente tem o seu funcionamento influenciado por funções de outros órgãos. Por essa razão não praticamos na Soma o que se convencionou chamar de uma psicoterapia (tratamento do psiquismo, produto da mente no cérebro), mas sim uma somaterapia (tratamento do corpo trabalhado pelo próprio corpo, do qual a mente também faz parte, mas não é a mais importante e sim apenas mais uma parte desse todo somático). Parafraseando o poeta Fernando Pessoa: “...os meus pensamentos são todos sensações. Penso com os olhos e com os ouvidos E penso com as mãos e com o nariz e a boca...”

No funcionamento da vida num corpo, todos os seus órgãos possuem importância necessária, mas relativa e interdependente para o funcionamento e a saúde dele. O unicismo na Soma desconcerta e desconstrói a tradição cartesiana, que eleva à razão a categoria suprema da existência. Na porta de entrada para a modernidade, o filósofo René Descartes buscava na racionalidade um contra-ponto ao obscurantismo religioso. Porém, criou outro monstro sagrado: a razão, que fragmentou o homem e o distanciou de seu corpo e de seus sentidos. Mesmo com toda a hegemonia que chega até nossos dias, a racionalidade cartesiana, ao longo do tempo, foi duramente criticada. Foi ainda no século XIX, que Friedrich Nietzsche realizou uma das mais contundentes críticas aos valores da modernidade, que a considerava niilista e decadente. Com a sua “filosofia do martelo”, ao criticar toda uma tradição da racionalidade científico-filosófica, vai apresentar entre suas crítica a possibilidade de uma filosofia que denuncia o dualismo hierarquizante, onde se coloca o corpo submetido à alma. Ao contrário, observa Nietzsche: “...de tudo o que se escreve aprecio somente o que alguém escreve com seu próprio sangue” em Assim falou Zaratustra. Mais tarde, a obra de Nietzsche serviu para constituir uma nova forma de filosofar e que foi bastante utilizada pela filosofia francesa contemporânea. No entanto, encontramos em alguns momentos a presença desse racionalismo fortemente implantado na militância anarquista. Acreditamos que não será apenas pela razão que modificamos hábitos, costumes e ranchos de nossa formação autoritária. Não se trata aqui de eliminar ou mesmo desqualificar a razão, mas trazer para perto o prazer e o sentir como ingredientes fundamentais para a definição de existência, assim como para nossa forma de agir e fazer a ação política.

Ao unicismo, liga-se outro princípio que chamamos de originalidade única. A idéia de algo singular em todas as pessoas é uma tese que já foi defendida por vários anarquistas desde o século XIX. Cada indivíduo é um ser completamente diferente, e como tal, precisa se respeitado em sua diversidade. Os anarquismos defendem, assim como o somático, a soberania do indivíduo como ponto de partida para qualquer sociabilidade que se pretende existir.

Há alguns anos a genética também tem defendido esse princípio, provando que não existem seres iguais na mesma espécie em função das múltiplas variedades na formação do ovo. Inclusive, a espécie sobreviverá melhor dependendo da diversidade de seus membros. Isso faz parte da própria natureza para manter viva a espécie por seu potencial especial e original para a realização de soluções para os problemas de sobrevivência individual e coletiva. Admite-se, por exemplo, que somos todos iguais geneticamente na quase totalidade de nossas características de potencialidade física e psicológica. Porém, cada um de nós possui um tipo de característica especial e única que só nós possuímos em toda a espécie. O que temos de semelhante nos garante a possibilidade da sociabilidade, mas o que nos diferencia dos demais, devemos viver e realizar plenamente, para garantir a saúde e o desenvolvimento social, porque tudo o que originalmente produzimos serve a todos. Sofrem a sensação de incompetência e a de impotência individual e social os que não lutam para viver sua originalidade, especialmente em sociedades autoritárias e massificantes, onde se buscam reforçar as semelhanças em detrimento das diferenças. Para nós, aí se dá o início da formação da neurose. A idéia da originalidade única não é algo estanque, rígido ou mesmo um ponto a ser atingido. Ela é dinâmica e está em constante transformação e construção. O que me define como singular num determinado momento de vida, pode se transformar em algo novo, dependendo das influências internas e externas, mudanças de rumos de vida, enfim do próprio movimento da existência. No entanto, estar ancorado naquilo que se mostra identificável conosco e satisfatório do ponto de vista da auto-regulação vai proporcionando o reconhecimento dessa diferenciação.

Boa parte dessas idéias surgiu da fusão do pensamento e da obra de Wilhelm Reich com o anarquismo. Dissidente e herético da obra freudiana, Reich proclamou o prazer como principal antídoto contra o autoritarismo, tanto do capitalismo quanto do marxismo. Estabeleceu as bases da relação entre a neurose e as sociedades hierarquizadas e foi um dos primeiros a propor uma revolução sexual que ainda está longe de ser alcançada. A política passou a ser indissociada da psicologia e os conflitos de poder ficaram no centro das discussões.

Compreendemos o ato político como sendo uma contribuição do lado cultural de nossa formação no desenvolvimento antropológico de espécie humana, complementando a ação espontânea, biológica, necessária à sua mais completa e satisfatória organização social. A atividade política serve basicamente para solucionar conflitos pessoais nos projetos de organização social. Mas historicamente, o autoritarismo humano vem impedindo o desenvolvimento da solidariedade e as decisões em consenso na sua ação política, impedindo o exercício de uma justiça social verdadeira. Daí a opção anarquista que nos parece apresentar soluções melhores para superar esse desvio da natureza e da vocação gregária como espécie. Portanto, não consideramos satisfatória a forma de fazer política tradicional, adotada pelos partidos na pseudo-democracia, com maior poder da maioria sobre a minoria, o estabelecimento de poder hierárquico e arbitrário pela força, pelas armas e pelo dinheiro.

Para nós, os conflitos políticos de direita contra esquerda e de centro, nunca houveram de fato. Construíram o mascaramento do conflito fundamental, antigo e ainda exercido por trás desses disfarces. Refiro-me ao conflito da ideologia do prazer contra a ideologia do sacrifício. O anarquismo somático, buscando não perder tempo discutindo e atuando inutilmente sobre esses disfarces políticos, reflete e trabalha unicamente através da ideologia do prazer, nosso referencial de saúde. A vivência do prazer no cotidiano é uma aposta contra a ideologia do sacrifício, presente nas religiões, nos partidos políticos e tanto no marxismo como no capitalismo.

Wilhelm Reich, no início do século XX, viu surgir desse conflito básico não apenas a neurose como parte integrante de uma engrenagem social, como também mostrou sua implicação nos fenômenos do corpo. Os bloqueios energéticos resultantes de tais conflitos poderiam ser dissolvidos pelo prazer orgástico e escandalizou a sociedade vitoriana quando afirmou: “quem não tiver orgasmos freqüentes e satisfatórios terá fatalmente uma vida empobrecida”. Ele demonstrou que no momento do orgasmo sexual, a pessoa, além da obtenção de intenso prazer, produz em si mesma um curto circuito energético que realiza a harmonização da energia vital em todo o seu corpo,

eliminando áreas quase desprovidas de energia e outras em excesso. O orgasmo produz intenso bem estar corporal pela alimentação energética em todas suas partes. Os bloqueios na musculatura voluntária, também chamados de couraças neuro-musculares, resultantes da vida cotidiana e produzida pelo autoritarismo individual e social são a causa dessa distribuição defeituosa da energia vital no corpo das pessoas.

Reich também descobriu os mecanismos espontâneos e naturais equivalentes ao orgasmo e que também harmonizam a energia vital: bocejar, espreguiçar, gargalhar, soluçar, dançar, etc. A Soma, a partir desses equivalentes orgásticos, criou e desenvolveu seus exercícios corporais, como também vem utilizando a capoeira angola, com a mesma finalidade desbloqueadora e baseadas na busca do prazer corporal, sensual, mas não necessariamente gerador do prazer sexual. A obtenção do prazer sensual corporal é um de nossos objetivos terapêuticos, no desbloqueio das repressões autoritárias preconceituosas ao prazer, muitas vezes julgados exclusivamente sexuais. Há uma distinção clara entre o prazer sensual e o sexual. O exercício e a vivência do anarquismo somático está relacionado à obtenção do prazer sensual no cotidiano.

Por quê se preocupar com o prazer sensual e corporal, quando o que estamos discutindo é a política? Essa é uma das principais críticas dos puritanos e que sofremos muitas vezes dentro do próprio movimento libertário. Porém, não podemos conceber mais a forma de fazer política por pessoas enrijecidas, mau-humoradas e sem prazer no cotidiano. Essa forma de fazer política está morta e precisamos enterra-la. Saldo do ranço marxista de associar a luta política à com algo sofrido e doloroso, essa maneira de agir politicamente acabou se infiltrando no movimento libertário. No entanto, vemos o ato político começar em nossas relações pessoais, amorosas e com o nosso próprio corpo, sentindo e respeitando sensações e emoções. Apenas a racionalidade, desprovida do prazer corporal, torna a ação libertária algo da ordem do imaterial, uma nova forma de transcendência em busca de um paraíso puro e ingênuo, ou em oposição a isto, uma mentalidade perversa e traiçoeira.

Militância e afetividade aí se implicam em torno de uma área que sempre interessou os anarquistas e continua fundamental para nós: o amor e seus nuances enquanto experiência. “É o amor, não a vida, o contrário da morte”, disse Roberto Freire em seu primeiro romance “Cléo e Daniel”. O que nos interessa é despertar a compreensão de que o amor só serve para amar, nada mais, evitando assim, que ele seja utilizado como arma de dominação e sujeição da pessoa amada, através de jogos e chantagens afetivas. O amor, para nós, sem nos deixar levar apenas pela influência poética, é que anima a vida, justificando o ato de existir. Assim como a paixão, estado de graça indispensável, tanto para a realização do amor pleno e quanto da frutífera criatividade. Nossos sonhos e projetos só podem se realizar, sobretudo nas sociedades hierarquizadas e massificantes, através do exercício corajoso de nossas paixões, especialmente se as libertamos da condenação e da violência que se exerce contra elas pelos conservadores que consideram as utopias como fantasias inalcançáveis e as paixões como loucuras destrutivas. O anarquista busca viver suas utopias agora, transformando e experimentando no presente, não no futuro distante de nós. São nas possibilidades de fazê-las e vivê-las agora que reside o real significado que estamos falando. São, portanto as heterotopias, conceito sugerido pelo filósofo francês Michel Foucault, que muito se assemelha ao que defendemos no anarquismo somático, e que nasce das experiências na prática de nossa vida cotidiana.

Por fim, vou tentar exprimir, mesmo que sinteticamente, o que ainda resta e que nos parece diferir de outras maneiras de concepção e de realização de uma vida anarquista. Estou falando da utilização do conceito do instinto de irritabilidade animal, definido pela Biologia, como sendo o caminho para explicar as manifestações da agressividade e da afetividade humanas. A adoção desse instinto como princípio básico e intrínseco do comportamento animal, inclusive no humano, é a principal diferenciação do anarquismo somático dos outros anarquismos. Vamos explicar melhor. A conduta animal, desde um ser unicelular como a ameba até um ser pluricelular com um mamífero de grande porte, passando pelo homem em seu meio ambiente e em suas relações com animais da mesma e de outras espécies, se realiza movida pelo instinto de irritabilidade. Graças a ele, o animal foge, luta ou destrói o que

o ameaça em seu meio ambiente (através do lado agressivo de seu instinto). Ao mesmo tempo, ele se sente atraído (pelo lado afetivo do mesmo instinto) e procura, toca e se relaciona com o que lhe provoca prazer, basicamente para a sua alimentação, prazer ou reprodução. Assim, por meio desse instinto, ele protege sua sobrevivência e se reproduz, dosando e aplicando corretamente e de acordo com as circunstâncias sua agressividade e sua afetividade.

Sabemos ser imprescindível para uma pessoa alcançar a saúde, que ela descubra e viva sua originalidade única como ser singular, tendo que lutar para isso, contra as variadas relações hierárquicas e autoritárias que muitas vezes se estabelecem nas famílias, escolas e sociedade como um todo. Não alcançando, por diversas razões, comumente torna-se fraco, infeliz, improdutivo, não amoroso, não criativo como a média das pessoas. Enfim, um neurótico, com sérios sintomas de impotência e incompetência na realização de sua vida. É importante descobrir, portanto, o exercício da originalidade única e a defendê-la através da vivência permanente de seu prazer (exercício da afetividade) e lutar contra os mecanismos que tentam lhe opor a isso (exercício da agressividade).

Para colocar essa ideologia do prazer no cotidiano em oposição à ideologia do sacrifício estimulada pelas religiões e estados autoritários, utilizamos uma palavra que simboliza bem isso. Costumamos utilizar a palavra *tesão* como uma espécie de seta indicadora desses caminhos, nos auxiliando como uma bússola ao exercício de nossas paixões libertárias. Viver o *tesão*, uma mistura de alegria, beleza e prazer no cotidiano, nos auxilia ao resgate de tudo que faz parte nossa espontaneidade natural e originalidade única. É preciso eliminar qualquer forma de preconceito à vivência do prazer e transformá-lo numa nova ética, uma ética hedonista e no cotidiano, sem que isso possa ser desqualificado como egoísta ou banal; ou comparado com os prazeres superficiais e descartáveis que são vendidos cotidianamente pelo capitalismo e pelo Deus mercado.

Nosso objetivo fundamental no trabalho pedagógico-terapêutico que realizamos na Soma é trabalhar sobre o tema da liberdade e a autonomia para poder viver sua originalidade única e a luta contra os mecanismos e forças que

lutam contra. A construção da liberdade é essencial que possa garantir a autonomia e a autoregulação em sua existência, para que a pessoa tenha a possibilidade de viver naturalmente seu prazer. Assim, agressividade e afetividade são como os dois lados da mesma moeda, indissociáveis e em permanente busca de equilíbrio. Deles, resulta uma dinâmica que buscamos encontrar no exercício de uma vida anarquista que aqui chamamos de somática.

Essas reflexões a respeito dos temas até aqui apresentado buscam ampliar a conceituação do nosso anarquismo somático, cujo objetivo não modifica em nada o substantivo anarquismo, mas evidencia algumas diferenças em sua concepção e em sua prática, tanto em nossas vidas, como no trabalho da Soma. Enfim, um anarquismo que luta pelo prazer em sua forma de agir, que una o homem nele mesmo e que o faça agir apaixonadamente.