

# SOMA – Vol. 3

Corpo a Corpo  
(a síntese da Soma)

ROBERTO FREIRE e

JOÃO DA MATA

1993

Este livro é dedicado aos protomutantes,  
revolucionários amantes da liberdade  
e apaixonados pela utopia.  
Na Soma, nós os chamamos de *coiotes*.

# Sumário

## Introdução

### Primeira Parte:

#### A SOMA COMO ELA É

1. A Totalidade do Ser
2. Reich e os Mistérios do Organismo
3. “Capoeira: Mandinga de escravo em ânsia de liberdade.”
4. Viver o Presente
5. A Fabricação da Loucura
6. A Pedagogia da Liberdade

### Segunda Parte:

#### A SOMA COMO ELA FUNCIONA

1. Metodologia
2. Processo Terapêutico

### Terceira Parte:

#### SOMA, ANARQUISMO E ECOLOGIA

### Apêndice:

1. Projeto “Tesão”
2. “O Tesão é nosso”

## Introdução

A *Soma* é uma terapia com forma de pedagogia e uma pedagogia com efeitos terapêuticos.

Fazer *Soma* é procurar ser livre e, para isso, ser revolucionário e alegre. Transformar a vida na união de três elementos fundamentais e inseparáveis: beleza, alegria e prazer, componentes do tesão. “Sem tesão não há solução”.

Nosso referencial de saúde está em função da vivência permanente de tudo aquilo que é tesudo para nós. Por isto, fazer terapia também é um ato belo, alegre e deliciosamente prazeroso.

Procuramos eliminar a tendência em rimar terapia com sofrimento, desconforto e formalidade. É comum pensar assim, pois a psicologia tradicional funciona dessa maneira.

Ao contrário disso, brincamos com o sofrimento, gozamos do desconforto e somos informais na formalidade. Acreditamos que só assim seremos saudáveis e tesudos. Isso não quer dizer que as pessoas não percebam, sintam e vivam suas dores e dificuldades. Mas apenas não as tornam martirizantes e insolúveis.

Na *Soma*, utilizamos a *ideologia do prazer* (saúde) como antídoto à *ideologia do sacrifício* (neurose). Vamos desfazendo o nó autoritário de nossa formação burguesa capitalista, que exigiu o sacrifício dos nossos desejos e vontades em troca de aceitação social.

Esta nova ideologia nos dá energia para realizar uma luta tesuda contra a ideologia burguesa neurotizante. E tudo fica fantástico, pois lutar pelo que somos e queremos nos dá certeza de estarmos vivos. E viver é enfrentar o risco, curtir a liberdade. Sobreviver é o contrário, é se conformar com os limites da segurança.

Lutamos pela plenitude da vida, pelo enfrentamento diante dos obstáculos. Uma pessoa saudável entende bem o que é isso: o neurótico não

perdeu a capacidade de reagir. Quem não quer se entregar à mediocridade da neurose aprende a lutar para ser livre.

A Soma existe para que as pessoas conheçam e exerçam suas vidas em mais amplo sentido, o mais rápido possível. Logo percebemos que o ato de viver é extremamente simples. Pensando e agindo assim, a Soma é objetiva e prática. Trabalhamos para que a pessoa consiga identificar e combater os agentes externos que estão bloqueando ou impedindo a realização de sua vida. E, a partir daí, ser ela mesma.

Mas não são todas as pessoas que desejam lutar pela liberdade de ser. As estruturas sociais e autoritárias só se mantêm por existirem indivíduos autoritários. Capitalistas, reacionários e conservadores mantêm ideologias que perpetuam fórmula *opressor-oprimido* e conservam poder autoritário presente em todas as relações sociais.

No entanto, é na formação e manutenção da família burguesa que isso se evidencia de uma maneira mais clara e, ao mesmo tempo, mais disfarçada. A forma como ainda hoje se organizam as famílias praticamente torna impossível a plena realização vital de um indivíduo. Limita-se a liberdade e o desejo através do amor. Essa é a arma mais poderosa que a família tem e usa para atender às expectativas do Estado, da sociedade e do mercado. Os burgueses aceitam e gostam, os revolucionários rejeitam e enlouquecem.

A *Soma* é um convite aos revolucionários, aos contestadores e a todos aqueles que se sentem libertários. Só esses podem entender a vida como a vemos, por que lutam, amam e gozam. Só para eles a *Soma* tem sentido e função. Para os demais, não serve e é um veneno.

Foi com esse espírito que Roberto Freire criou a *Soma* no início da década de 70 e a mantém até hoje. Ela nasceu durante o regime militar, quando Freire e seus companheiros de luta política tinham sua liberdade

explicitamente combatida pela ditadura. Não existia assistência psicológica para esses militantes, pois a paranóia da denúncia era muito grande.

Freire, então, largou a Psicanálise e partiu em busca de um método terapêutico que fosse, ao mesmo tempo, rápido e eficiente, e de caráter libertário. Ele achava que terapia tinha que ser uma coisa breve, semelhante a um hospital de campanha numa guerra, resolvendo os problemas que surgem para, rapidamente, a pessoa voltar à batalha da vida.

E criou a Soma, originada da união e dosagem de conhecimentos revolucionários disponíveis ao homem. Hoje ela alcançou seu objetivo: combater todas as formas de autoritarismo e limitação da liberdade humana presentes na sociedade atual, democrática e neoliberal, porém submetida a um poderoso autoritarismo econômico.

Quando eliminamos a ação do autoritarismo, encontramos a originalidade de cada vida. Cada ser humano é único na sua diferença. As sociedades autoritárias, guiadas pelo poder econômico ou do Estado, necessitam padronizar o comportamento humano para mais facilmente ter controle e domínio.

A repressão e a massificação são feitas através de mecanismos e objetivos políticos. Na *Soma*, desfazemos esses jogos de poder, e a pessoa liberta-se à medida que resgata sua originalidade de ser, o que a torna infinitamente forte, genial e ameaçadora. Não temos dúvidas de que a genialidade humana acontece quando somos nós mesmos. E, plenos, todos os seres se harmonizam.

O que justifica sociedades injustas e desarmônicas, como a nossa, é o fato de existirem muitos que se deixam controlar por poucos, prevalecendo hierarquias e normas autoritárias. É apenas respeitando as diferenças individuais que surgirá uma nova ética de convivência humana, responsável pela criação de uma nova sociedade.

Nosso sonho é a utopia, nosso combustível, a paixão, nosso veículo, o tesão e nossa luta a construção e vivência de uma vida pessoal e social tesuda aqui e agora: *anarquista*.

## Primeira Parte

# A SOMA COMO ELA É

### 1. A totalidade do ser

Não poderíamos começar a explicar o que é a *Soma* e como ela funciona sem antes dizer o significado e a importância que seu nome tem para o nosso trabalho. A palavra “soma” vem do grego e significa “Corpo”. Mas não apenas como estamos habituados a pensar o corpo ou o que está abaixo da pele. Também suas extensões, como desejos e ideais, pensamentos e atitudes, ideologia e amor, profissão e vida social. Por soma humano, entendemos que seja tudo o que uma pessoa é, como e com quem se relaciona e convive. Portanto, Soma para nós significa a totalidade do ser, num sentido amplo e completo.

Por *Somatologia*, entendemos que seja o estudo dos fenômenos que envolvem o soma na sua interação com os outros somas e com o meio ambiente. A terapia somática (*Soma*) é a expressão prática da Somatologia. É onde se busca a compreensão que favoreça a conscientização de um soma na sua vida pessoal e social.

É fundamental esta característica para nosso trabalho, pois a **Soma** não está interessada em aspectos isolados ou parciais na vida de uma pessoa. Estudamos o homem por inteiro, as várias áreas de sua vida e a relação entre elas.

Na *Soma*, vemos o ser humano de modo *unicista*, onde o indivíduo é uma unidade indivisível. O unicismo só admite estudar o homem como um todo, do ponto de vista funcional e dinâmico do ser. A divisão deste todo em partes independentes (mente e corpo, por exemplo) leva à supremacia de algumas funções sobre outras. Essas divisões podem servir apenas para

a compreensão didática do estudo do homem, mas nunca para avaliar a vida humana. Isolar uma parte do todo para efeito de estudo de algum distúrbio leva a um diagnóstico limitado e insuficiente.

Isto explica por que eliminamos o prefixo “psico” do nosso trabalho terapêutico. Não fazemos uma psicoterapia por considerarmos não ser a mente o foco de ação terapêutica, e sim todo o soma, toda a pessoa, com a mente inclusive, mas fazendo parte do todo somático.

O pensamento unicista foi combatido de várias maneiras durante o desenvolvimento da história da humanidade. Pelo Cristianismo, que acreditava ser o espírito mais importante que a matéria, e pelos racionalistas, que vincularam a existência humana ao pensamento ao valorizarem o aforismo “Penso, logo existo”, que determina uma hierarquia funcional do cérebro.

O racionalismo esteve presente em boa parte da cultura moderna. Essa visão racional do homem enfoca a mente como a parte do corpo de maior valor. O corpo, de importância secundária, serviria apenas de sustentação para a mente.

Para o unicismo, é um erro admitir que determinadas funções tenham supremacia sobre outras. O funcionamento humano acontece de forma integrada e tudo se relaciona num sentido unificado e coerente.

Para a *Soma*, portanto, tal compreensão do homem - seu corpo, emoções, pensamentos, cultura, manifestações sociais - compõe um quadro unicista. Toda compreensão unicista está amparada na idéia de que cada indivíduo é um universo em si próprio. Uma experiência ampla e complexa e ao mesmo tempo completa.

Um ser humano que vive a sua unicidade dispõe de um mecanismo próprio e natural que determina sua existência. Este é o *princípio da autorregulação espontânea*. Sabemos que, fora o necessário aprendizado dos costumes sociais e culturais que se vive naquele momento, as pessoas

nascem sabendo como regular suas funções vitais e o fazem de forma satisfatória se não forem bloqueadas.

Isto nos dá uma condição prática e despreziosa em relação à terapia. É preciso apenas localizar o bloqueio: o que bloqueia a vida de uma pessoa, como ela está bloqueada, e ajudá-la a se desbloquear. Quando ela conseguir isso, suas funções vitais se reorganizarão naturalmente. Essas funções vitais dizem respeito aos mecanismos básicos da vida, tais como a vivência do amor, do sexo, da criatividade, da convivência social.

A auto-regulação é uma condição biológica da espécie humana. É a capacidade que temos de auto-determinar nossa vida, direcionar nossa existência segundo padrões próprios, desejos e pulsões que sentimos e determinamos como sendo mais ou menos satisfatórios para nós.

Uma pessoa auto-regulada dá à sua vida ritmo e forma de acordo com os seus ideais. Ela ama as pessoas que mais lhe agradam, trabalha naquilo que sente maior aptidão e competência, convive com as pessoas que mais lhe dão tesão. Assim, a *auto-regulação espontânea é determinada pela busca do prazer*.

Uma das características do estado neurótico é o distanciamento da auto-regulação em direção à *heterorregulação*. Muitas das dificuldades apresentadas em terapia dizem respeito à incapacidade ou inabilidade que as pessoas têm para definir o que querem e gostam. Uma situação neurótica muitas vezes está diretamente relacionada a um mecanismo heterorregulador.

Uma pessoa neurótica vive a representação de papéis e personagens que correspondem às expectativas alheias. Daí a sensação de incompetência e impotência geral, sobretudo amorosa e sexual, decorrente da falta de energia desperdiçada pela heterorregulação.

Adotando referenciais externos, a vida de uma pessoa heterorregulada distancia-se da realização do seu próprio prazer.

A heterorregulação é consequência direta dos valores que regem a atual sociedade autoritária e impositiva, que determina padrões de comportamento para os indivíduos que a compõe. Isso acontece sob a forma de uma moral estabelecida, de leis e normas que surgem de várias fontes: Estado, religião, mercado e principalmente da família burguesa.

Ainda na infância, convivemos com relações que misturam amor e carinho com chantagens e autoritarismos, limitando e condicionando nossos gostos, preferências e escolhas. O medo de perder o amor dos pais faz da criança uma vítima indefesa sem condições de reagir, a não ser conformar-se e submeter-se.

Essa educação é reforçada na escola e se estende às outras relações sociais, havendo sempre algum tipo de controle e regulação externa. Nas sociedades autoritárias, o poder substitui o prazer. Assim, a *heterorregulação é determinada pelo exercício do autoritarismo*.

O maior objetivo da Soma é acabar com essa manifestação de comportamentos impostos pelo sistema, levando as pessoas a descobrir o que elas verdadeiramente são e o que realmente querem da vida. É a descoberta da *originalidade única de cada ser*.

O que existe em uma pessoa e a diferencia das outras é o resultado das infinitas combinações e arranjos genéticos no momento da formação do embrião humano. A ciência genética prova que a Natureza quer a formação da mais ampla diversidade entre os seres humanos, o mesmo que ocorre com as demais espécies vivas.

Somos semelhantes em diversas características, tanto na morfologia e fisiologia, quanto no comportamento. Porém, existe algo singular, próprio de cada ser, que nunca houve, não há e nem haverá nunca em outra pessoa. A Natureza tem necessidade de criar uma grande variedade de tipos humanos que atenda à busca de seres mais adaptáveis ao meio ambiente e ao processo de seleção natural. Portanto, é fundamental ao

desenvolvimento da espécie humana que cada ser exerça sua originalidade única.

*A pessoa saudável é aquela que vive sua originalidade, se auto-regulando e buscando sua unicidade.* Essa seria a finalidade biológica de cada vida. Toda vez que alguém não consegue expressar sua originalidade, a nossa espécie e o ecossistema em que vivemos perdem uma contribuição ao seu desenvolvimento, tornando-se, então, essa vida uma experiência inútil.

A neurose é exatamente o rompimento, causado por bloqueios externos, da unicidade, o que torna a pessoa dividida, fraca, insegura e impotente. Isso acontece à medida que esses bloqueios impedem o livre funcionamento da auto-regulação espontânea do nosso organismo, determinando o distanciamento do que verdadeira e originalmente somos.

Surge, então, um paradoxo. De um lado, a genética provando que é impossível a existência de seres idênticos e a necessidade dessa diversidade para o desenvolvimento natural da espécie. Do outro, sociedades formadas por indivíduos massificados e padronizados.

A razão deste paradoxo é simples: indivíduos enquadrados em padrões de comportamento são presas fáceis para que organizações autoritárias se desenvolvam e se mantenham, pois se tornam manipuláveis. Assim, uma pessoa neurótica é facilmente controlada e guiada, ela é necessária ao poder autoritário. Desta forma, a sociedade autoritária se perpetua na existência de pessoas submissas, não-criativas, repetitivas e conformadas.

Esse conceito de neurose explica por que a *Soma* apresenta-se como um trabalho de natureza política. Não a política institucional, mas a política do cotidiano, presente em nossas relações diretas. Nosso objetivo é revelar essa política e descobrir as relações de poder explícito ou disfarçado, seus efeitos e suas conseqüências. A terapia se faz na medida em que a pessoa

realiza a revolução de sair do círculo oprimido-opressor para uma relação política entre iguais na busca de seu prazer.

Para chegar a isso, a *Soma* só poderia ser uma *terapia de grupo*. Como a neurose nasce na relação social, é aí que ela mais claramente se mostra. Na *Soma*, procuramos criar um laboratório microssocial onde, através da dinâmica de grupo, formam-se relações suficientemente variadas para mostrar as dificuldades de cada um na defesa de sua unicidade, auto-regulação espontânea e originalidade única.

## 2. Reich e os Mistérios do Organismo

Foi através da vida e obra do austríaco Wilhelm Reich que a *Soma* comprovou as origens sociais e políticas da neurose. Nascido no final do século passado, Reich foi responsável por uma das maiores revoluções da psicologia contemporânea. Ainda na década de 20, propôs profundas transformações na forma de compreensão da neurose.

De origem camponesa, Reich sempre se interessou pelo estudo social do homem. Formado em medicina, antes mesmo de concluir o curso, tornou-se membro e discípulo da Sociedade de Psicanálise, liderada por Sigmund Freud. Este, ao contrário de Reich, teve origem urbana e formação bastante religiosada e burguesa. Pouco se interessou pelos problemas sociais de sua época.

Vivia-se na Europa um clima de transformações, sobretudo pela crescente importância das idéias socialistas que eclodiam em revoluções, como a de 1917 na Rússia, e que fatalmente influenciaram os vários segmentos científicos e culturais da época. A diferença na compreensão dos

acontecimentos gerou a separação dos trabalhos científicos desses pensadores.

As divergências de Reich que o levaram a ser expulso da Sociedade de Psicanálise foram quanto à origem e ao campo de estudo da neurose. Reich descobriu que uma pessoa não nasce neurótica, ela é tornada neurótica. A neurose forma-se de fora para dentro, através do meio social autoritário e repressor que impõe ao indivíduo padrões que se chocam com os seus. Ele afirmava categoricamente que, enquanto existir qualquer espécie de regulamentação moral limitando os desejos do homem, não se poderá falar em liberdade real.

Além de ser produto da heterorregulação social, a neurose se instala em todo o corpo e não apenas na mente. Wilhelm Reich acreditava ser um desequilíbrio energético o que causa a neurose. Mas não apenas uma energia psíquica, e sim a energia única que circula por todo o corpo. Essa energia pode ser designada de modos diferentes: bioenergia, energia orgânica ou energia vital.

A distribuição defeituosa e imprópria da bioenergia, principalmente na musculatura voluntária, leva à formação do que ele veio a chamar de *Couraça Caracteriológica* ou *Couraça Neuromuscular*. Ele redescobria, assim, no Ocidente, no fim da década de 20, o conceito orientalista sobre energia vital, cujos escritos ele desconhecia, apesar de existentes há mais de cinco mil anos.

Reich observou que emoções e pensamentos têm sempre equivalentes físicos e vice-versa. Uma emoção traz sempre consigo mudanças na circulação da bioenergia relacionadas a contrações musculares localizadas e modificações na respiração e na postura física. Isto acontece, por exemplo, numa situação de medo: o corpo sofre diferentes alterações fisiológicas (aumento do batimento cardíaco, dilatação

das pupilas, contrações musculares etc.) necessárias para uma melhor resposta à ameaça.

Esse é um mecanismo natural de adaptação do homem a diferentes estímulos. Mas, se um indivíduo for submetido desde a infância a contínuas situações de medo ou insegurança, as transformações fisiológicas naturais, em vez de circunstanciais, tendem a se cristalizar de forma inconsciente. Aquilo que deveria acontecer em situações específicas torna-se contínuo na vida da pessoa, criando-se, então, uma estrutura muscular e de postura característica que determina o seu jeito de estar no mundo: o seu caráter.

A formação da couraça neuromuscular do caráter ocorre, sobretudo, durante nosso desenvolvimento infantil, devido a bloqueios permanentes da sexualidade e ameaças constantes à nossa vida emocional. Ela pode se manifestar tanto em contrações como em flacidez musculares crônicas. São, por exemplo, regiões corporais constante e intensamente rígidas, como ombros permanentemente arqueados e tensos.

Isso leva a um consumo excessivo de nossa energia vital, além de impedir o seu circuito livre para outras áreas. Essa couraça serve, na infância, de escudo protetor a ameaças emocionais recebidas. Na idade adulta, limitando a relação com o mundo, a couraça impossibilita a expressão direta da espontaneidade, da emotividade e da sexualidade.

Com isso, ela passa a ser geradora dos sintomas neuróticos como fobias, angústia, depressão, ansiedade, incompetências e impotências criativas, sexuais e afetivas. Para Reich, a couraça neuromuscular do caráter é a expressão física da neurose.

Em observações clínicas, Reich conseguiu descobrir um agente natural e biológico, disponível ao homem, capaz de dissolver essa armadura defensiva e restituir, assim, o livre fluxo de energia vital. Esse estudo deu origem ao livro, revolucionário em sua época, chamado a *Função do Orgasmo*.

Segundo ele, o orgasmo sexual pleno e satisfatório, além de proporcionar grande prazer e bem-estar, age sobre a couraça, dissolvendo-a por alguns instantes através de um curto-circuito energético, que solta a musculatura tensa e restitui a harmonia energética.

Além de proporcionar um dos maiores prazeres humanos, o orgasmo tem a função de ser um agente regulador da nossa saúde. Mas, muitas vezes, a couraça neuromuscular é tão rígida que bloqueia a realização de orgasmos plenos, impedindo a descarga energética natural. Assim, fecha-se um ciclo vicioso: não se tem orgasmo, a couraça não é descronificada, aumentam os sintomas neuróticos e isto dificulta a obtenção de orgasmos. E mais: a pessoa encouraçada nem mesmo consegue parceiros satisfatórios ou tem sua vida afetiva bloqueada, impedindo uma entrega verdadeira, o que dificulta ainda mais a sua vida sexual. O orgasmo pleno e satisfatório, capaz de agir como desbloqueador é muito diferente que apenas a ejaculação no homem ou o prazer vaginal da mulher. Ele se caracteriza por uma dissolução do Ego, o que provoca movimentos e sons involuntários, assim como uma perda circunstancial da relação espaço - tempo. Isso leva as pessoas à desfrutarem de um profundo relaxamento após o orgasmo.

Reich comprovou que, para se chegar à cura da neurose, era necessária uma terapia que eliminasse a cronificação da couraça, restituindo a liberdade do indivíduo de se relacionar diretamente com o mundo, sem escudos de defesa. Pesquisou, então, técnicas que quebrassem esse ciclo, permitindo que a circulação bioenergética fosse restituída.

Descobriu os *equivalentes orgásticos*, ou seja, outros meios de se chegar aos benefícios terapêuticos proporcionados pelo verdadeiro orgasmo sexual. Existem equivalentes naturais (dançar, gargalhar, chorar, bocejar, espreguiçar etc.) e outros artificiais (massagens, exercícios), todos capazes de mobilizar a couraça. A *Soma* trabalha com exercícios corporais próprios. São jogos, brincadeiras, danças, movimentos variados que atuam como

equivalentes orgásticos. Os exercícios além de produzirem uma boa circulação energética, também levam a uma percepção do corpo, de si mesmo, como também na identificação dos bloqueios.

O resultado obtido através de um eficiente trabalho corporal tanto é percebido no momento seguinte a ser concluído, como na reserva energética que vai se acumulando no corpo das pessoas. É desta forma que trabalhamos na *Soma*. Sabemos que para vencer a neurose, não basta acabar com os sintomas resultantes da couraça, e sim, combater suas causas sociais e políticas. Sintomas como angústia e depressão, por exemplo, são *sinais de alarme*, indicando que algo de errado está acontecendo na vida da pessoa. Não podemos apagar essa luz vermelha.

Precisamos pesquisar e compreender os motivos que levam sua vida emocional a despertar tais sinais. Essa busca nos leva à descoberta de relações de poder que reprimem e bloqueiam sua vida. Não podendo ser ela mesma nem manifestar seus ideais e desejos, ela entra, defensivamente, em estado neurótico. A couraça neuromuscular do caráter é, portanto, a conseqüência direta desse jogo pedagógico autoritário.

Através de pesquisas próprias, a *Soma* vem contribuindo para o desenvolvimento e aperfeiçoamento dos estudos sobre as origens sociais e políticas da neurose. A principal destas pesquisas é o estudo do comportamento ideológico das pessoas que antecede e determina o surgimento da couraça neuromuscular. Chamamos de *couraça somática* ao conflito político e ideológico primários, fonte dos distúrbios emocionais e psicológicos que produzem a couraça caracteriológica.

Na *Soma*, a compreensão da couraça somática é prioritária à couraça muscular, pois ela é a verdadeira causa e origem da neurose. Sabemos, inclusive, que a couraça neuromuscular em si não é prejudicial. Ao contrário, ela é um mecanismo natural de defesa à disposição do homem. O que a faz nociva e patológica é o fato de tornar-se crônica. Mas isso é

determinado pela couraça somática, fruto de um comportamento social autoritário e repressor externo ou assumido internamente.

Na *Soma*, o combate à couraça somática e neuromuscular é feito, respectivamente, através do trabalho de limpeza e profilaxia dos mecanismos de poder que atuaram e ainda atuam na vida das pessoas, como também pelo restabelecimento do fluxo livre da bioenergia, trazendo de volta a saúde.

Isso se dá através de trabalhos corporais liberadores, que funcionam como equivalentes orgásticos, dissolvendo a rigidez muscular, como acontece no orgasmo. Ao mesmo tempo, o trabalho de conscientização política é feito durante a dinâmica de grupo.

### 3. “Capoeira: mandinga de escravo em ânsia de liberdade”.

*Mestre Pastinha*

A capoeira Angola foi definitivamente incorporada à *Soma* quando se constatou a importância de um trabalho corporal mais constante e eficaz para ajudar na descronificação da couraça muscular e na economia energética necessária para enfrentar a neurose.

Os resultados dos exercícios bioenergéticos são apenas provisórios na luta permanente que travamos contra o autoritarismo. Eles diminuem a tensão da musculatura, mas não são suficientes nem garantem a manutenção da couraça descronificada. Agindo como um forte equivalente orgástico, a capoeira mobiliza praticamente todos os músculos do corpo, liberando a energia estagnada.

Reich localizou sete regiões do corpo onde se formam as tensões musculares, os *anéis* ou segmentos de couraça. São elas: a couraça *ocular*, a *oral*, a *cervical*, a *torácica*, a *diafragmática*, a *abdominal* e a *pélvica*. Os

movimentos da capoeira (ginga, golpes de defesa e ataque) atuam sobre todos esses anéis simultaneamente. Desde a couraça pélvica, a “cintura presa”, até a couraça ocular, a testa “franzida”, tudo está em constante atividade neuromuscular, distendendo-se e contraindo-se, realizando o movimento da vida, a pulsação.

Trabalhamos apenas com a capoeira Angola, a capoeira-mãe. Desenvolvida no período da escravidão, dentro das senzalas ou nas matas, o negro disfarçava sua luta em dança, teatralidade e brincadeira.

Hoje, boa parte das pessoas conhece apenas variações atuais da capoeira Angola (regional, contemporânea, etc.). Essas variações aconteceram a partir da década de 1930, quando Mestre Bimba criou a Luta Regional Baiana. Fruto da mistura com outras lutas, a própria capoeira Regional vem sofrendo modificações, tornando-se mais competitiva e violenta.

Já a capoeira Angola busca preservar as tradições e rituais do passado. As mandingas e brincadeiras caracterizam sua estratégia de luta. Considerado guardião da capoeira Angola, Mestre Pastinha dizia: “Capoeira Angola, mandinga de escravo em ânsia de liberdade. Seu princípio não tem método e seu fim é inconcebível ao mais sábio capoeirista. Capoeira é amorosa, não é perversa. É um hábito cortês que criamos dentro de nós, uma coisa vagabunda.”

A capoeira Angola caracteriza-se também por movimentos mais lentos e rasteiros, que ativam um número maior de músculos, produzindo uma massagem mais eficiente. Além disso, a capoeira Angola proporciona maior conscientização do movimento, importante para a percepção corporal.

A história da capoeira Angola é parecida com a da *Soma*. Ambas surgiram como métodos de libertação de situações opressivas. Os negros

inventaram a capoeira para se livrar da escravidão imposta pelos brancos no Brasil, transformando seus corpos em arma de luta.

A *Soma* pesquisou outras modalidades de trabalhos corporais, como o *tai chi chuan*, a natação, a dança afro etc., que produzem efeitos semelhantes na descronificação da couraça. Mas nenhuma delas é tão rápida e eficiente como a capoeira Angola no despertar a ativação da couraça e na disposição para a luta, fator imprescindível no processo de mudança.

A luta é elemento básico para o enfrentamento dos mecanismos de poder que tentam impedir a auto-regulação, a liberdade de ser e fazer o que se quer. A disposição de luta numa roda de capoeira Angola está relacionada às nossas atitudes de luta na vida. A roda é um treino e um diagnóstico de como estamos lutando. Nosso esquema corporal é um reflexo direto de nova vida emocional.

Se uma pessoa se apresenta em seu cotidiano com atitudes de submissão, seu corpo demonstra isso através de sua postura. Assim, ao prepararmos o nosso corpo para a luta, estamos preparando também as nossas emoções, adquirindo coragem e confiança na realização de nossos objetivos. É dessa maneira que a capoeira Angola também atua sobre a couraça somática, facilitando o processo de mudança ideológica.

A nossa intenção não é formar capoeiristas. Isso depende do prazer individual de cada um. A *Soma* propõe apenas que os participantes adquiram um mínimo de adestramento para a luta que leve a transformação de vida. A capoeira Angola desenvolve a nossa agressividade. É importante não confundir agressividade com violência.

Para a *Soma*, ser agressivo faz parte do ato de viver. A vida é um constante ato de escolha, de opção, e usar a agressividade de forma natural e biológica significa buscar o que queremos. Cada vez que abrimos mão da realização dos nossos desejos, estamos reprimindo nossos impulsos, que

mais tarde irão se transformar em atitudes de compulsão violenta. A agressividade reprimida é o que gera a violência.

A capoeira Angola serve como instrumento de trabalho terapêutico que pode continuar a ser utilizado mesmo depois de terminada a terapia. Ela é uma atividade autônoma de manutenção da saúde para quem a pratica. Depois de vencidas as dificuldades iniciais, como o preconceito e o medo do risco, a capoeira acaba virando sinônimo de prazer.

As cantigas, o toque do berimbau, a mandinga, os movimentos, a roda, tudo na capoeira tem um aspecto lúdico. Por isso não se *luta* capoeira, *joga-se* capoeira. Ela é um jogo, em que a malícia e a habilidade determinarão a estratégia. Na roda, joga-se com todo o soma. As pessoas são envolvidas de uma forma que a emoção, a razão e o físico integram-se plenamente. Mais do que uma simples dança ou luta, a capoeira Angola é um estilo de vida, uma maneira de encarar o ato de viver.

Assim, incentivamos na *Soma* prática simultânea e permanente da capoeira Angola. Ela é a verdadeira força e objetivo terapêuticos da *Soma*. O mais constitui-se em pedagogias bioenergéticas, políticas, sociológicas e éticas que a sustentam e orientam.

Os somaterapeutas praticam permanentemente a capoeira Angola em suas vidas. E o fazem como prazer de vida, como terapia corporal, como referencial aos seus clientes e para poderem instruí-los adequadamente. Sendo militantes anarquistas, não ambicionam e nem exercem a função de mestres, mas estarão sempre buscando, na capoeira Angola, aperfeiçoar seu jogo e a necessária competência para o exercício de sua vida e profissão libertárias.

#### 4. *Viver o presente*

A *Soma* foi buscar nas descobertas e teorias da *Gestalterapia* sua metodologia de ação terapêutica. A Gestalterapia teve origem na segunda metade deste século através de pesquisas de seu criador, o alemão Frederick Perls. Discípulo de Freud e cliente de Reich por algum tempo, Perls tornou-se psicanalista e exerceu a Psicanálise durante muitos anos.

De origem judaica, necessitou fugir da Alemanha nazista e se instalar na África do Sul, onde montou a base da Sociedade Psicanalítica daquele país. Mas foi depois de mudar para os Estados Unidos e romper com a Psicanálise que ocorreram as pesquisas decisivas que o levaram à criação da terapia gestáltica.

Perls era casado com uma física. Ela desenvolvia estudos na área de Gestalt, um ramo da Física. Perls adaptou as teorias gestálticas à Psicologia. Para ilustrar como seria uma gestalt do ponto de vista psicológico, basta compreender este exemplo: uma pessoa está posicionada numa praia de frente para o mar. A gestalt desse momento é a sua relação dinâmica com a paisagem. Logo em seguida, passa uma gaivota que se torna o alvo da observação dessa pessoa. Formou-se, portanto, nova gestalt. A gaivota torna-se *figura* desta gestalt, ou seja, o foco da atenção, seu elemento principal em sentido e importância. O mar e o céu restam como fundo, representando tudo o que está presente, mas “por trás”, ou tendo importância secundária. Então, toda gestalt sempre apresenta uma figura e um fundo, correspondendo, respectivamente, ao que é prioritário e secundário numa situação.

Denominamos “abrir gestalt” o momento em que a gaivota tornou-se alvo da contemplação, seja por prazer estético, curiosidade, ou qualquer outro motivo. “Fechar gestalt” é quando a figura desaparece ou nos desinteressamos dela. Tudo o que é vivo está permanentemente “abrindo” e “fechando” gestalts.

Fazendo uma comparação entre o estudo das gestalts e observações clínicas de seus clientes em terapia, Perls notou existir uma relação muito próxima entre elas. Ele observou que, nas várias situações de vida presentes no cotidiano de uma pessoa, surgem necessidades que seu organismo determina como sendo mais ou menos emergentes. É o mecanismo da autorregulação espontânea, exercendo seu papel de regulador orgânico (termo cunhado por Perls). A cada momento o organismo indica sua figura e seu fundo, representando a necessidade física ou emocional que surgiu.

Dessa forma nosso ato de viver é um eterno processo de abertura e fechamento de gestalts, pois, a cada momento, sempre existirá algo que é hierarquicamente prioritário em nossa vida. Se tivermos a vontade de comer, por exemplo, a fome torna-se a figura de nossa gestalt, nosso foco de atenção: está aberta a gestalt. Precisamos saciar a fome, fechando a gestalt para, imediatamente, surgir outra.

Uma pessoa descobre que está atrasada numa conta para pagar. Essa conta torna-se figura da sua gestalt naquele momento. Ela a paga e a gestalt se fecha. Outro exemplo seria alguém que trabalha num emprego que não lhe dá prazer. Essa gestalt só será fechada quando encontrar outra alternativa de sobrevivência econômica mais prazerosa. Se ele ama alguém, necessita confessar isso. Ou o contrário, se uma pessoa vive um relacionamento sem mais amor. Ou seja, todas as situações de vida, desde fisiológicas até profissionais podem abrir gestalts. A partir dessas situações, pode-se imaginar exemplos de gestalts que precisam ser abertas ou fechadas em todas as áreas, desde as mais simples às mais complexas.

A palavra gestalt não tem tradução direta para o português. Trata-se de uma palavra alemã que, aproximadamente, significa “a forma e o jeito como as situações apresentam-se e organizam-se diante e dentro de nós”.

Outra descoberta fundamental de Perls foi perceber a necessidade vital de se fechar as gestalts abertas para o equilíbrio e economia

energéticos. Há um consumo excessivo de energia vital quando não são atendidas as necessidades da auto-regulação que determina o surgimento das gestalts. Essa carência energética, como já havia dito Wilhem Reich, é a principal responsável pelo aparecimento dos sintomas neuróticos, bem como pela sensação de impotência e incompetência diante da vida.

Para Frederick Perls, o neurótico é aquele que não consegue fechar suas gestalts, deixando situações de vida em aberto e sem solução. Ele se afasta do presente, vivendo em função do passado inacabado ou do futuro programado e cheio de expectativas. Sua reserva energética é baixa, pois desperdiça muita energia para manter suas gestalts abertas. Isso lhe dificulta abrir ou fechar novas gestalts que vão surgindo, determinando acúmulo e desorganização em sua vida no plano físico e/ou emocional-psicológico. Sente-se incapaz e impotente para a realização de seu prazer.

A vida se torna insatisfatória, pois não realiza o amor que deseja, não busca a profissão que gosta, não vive a sexualidade que lhe dá mais satisfação e uma série de outras necessidades e vontades em sua vida que não são atendidas. O neurótico, assim, é alguém que não consegue ser responsável pelo seu ato de viver, não dá respostas aos seus desejos e impulsos naturais determinados pela auto-regulação espontânea.

Na *Soma*, os clientes adquirem compreensão e energia para fechar e abrir suas gestalts. Isso por que, objetivamente, o que torna uma vida insatisfatória é o fato existirem muitas situações de vida sem solução ou soluções incompletas. A gestalt encaminha de forma prática a terapia, pois trabalha com as situações que incomodam de fato a vida das pessoas. Para isso, trabalhamos sempre na avaliação e estudo do presente. Não buscamos, como a maioria das terapias tradicionais, um retorno ao passado. Nosso trabalho se dá no aqui e agora. É nele que encontramos as gestalts abertas e seu conseqüente esvaziamento da energia vital, bem como as estratégias e possibilidades para fechá-las.

Dessa forma, *não fazemos uma terapia clínica e nem confessional*. A terapia se dá através da discussão do que se vivencia em cada sessão. E, sobretudo, buscando a conscientização (*como* cada situação acontece) no lugar da interpretação (*por que* cada situação acontece). Isto mostra o caráter objetivo e prático da *Soma*. Ao final da *Soma* é que reunimos todos os *comos* para se chegar aos *porquês*.

A prática da capoeira Angola também tem demonstrado ser um ótimo agente diagnóstico e terapêutico do nosso momento gestáltico. A roda de capoeira é um exercício permanente para se estar no aqui e agora. A agilidade e a malícia determinam a necessidade de estar sempre alerta, atento e consciente do momento presente. Qualquer perda de contato pode ser decisiva para se tomar um golpe. Portanto, a capoeira nos ensina a estar inteiros e presentes na vida, conscientes a cada situação.

##### 5. *A fabricação da loucura*

A compreensão dos fatores políticos e sociais que bloqueiam a originalidade e a autoregulação levou a *Soma* a se aproximar de pesquisas sobre os mecanismos de poder responsáveis pela neurotização e até mesmo pelo enlouquecimento das pessoas.

Estudos revolucionários sobre o comportamento humano levaram à criação de uma nova ciência chamada *Antipsiquiatria*. Nascida no final da década de 40 e desenvolvida na de 50, inicialmente nos Estados Unidos (Gregory Bateson), depois na Europa (David Cooper, Franco Basaglia e Ronald D. Laing), a Antipsiquiatria nega praticamente tudo o que a psiquiatria tradicional diz respeito da doença mental.

Sabia-se que a loucura era uma doença da mente causada por fatores hereditários, bioquímicos ou endócrinos, sem se conseguir precisar

exatamente quais. Utilizavam-se, também, processos terapêuticos lamentáveis e inúteis como: eletrochoques, choques insulínicos, quimioterapia e internamentos longos e violentos.

A Antipsiquiatria, por outro lado, acredita que a loucura é fabricada por razões e mecanismos políticos e propõe soluções coerentes e possíveis, porém ameaçadoras à ordem estabelecida. Os antipsiquiatras sabem que a existência do que se convencionou chamar de “loucura” é utilizado pelos sistemas autoritários como forma de perseguir seus heréticos e contestadores.

O Estado tem, a sua disposição, a Instituição Psiquiátrica Tradicional como permissão legal para manter hospitais psiquiátricos, verdadeiros cárceres, sem nenhuma função terapêutica ou social.

Foi no estudo da esquizofrenia, a mais conhecida forma de desorganização mental e a mais vulgarmente chamada de loucura, que a Antipsiquiatria centrou seus estudos. E foi a partir dela que surgiram as mais importantes descobertas, ligadas, principalmente, ao estudo da pragmática da comunicação humana.

A *Soma* não trabalha com pessoas em estado avançado de desequilíbrio emocional, mas somente com aquelas que ainda não perderam o contato com a realidade, as que vivem conflitos e dificuldades (neurótico). Por isso utilizamos alguns elementos da Antipsiquiatria, sobretudo aqueles de função profilática para a neurose.

Uma das principais descobertas da Antipsiquiatria for perceber que os desequilíbrios emocionais decorrem basicamente de distúrbios na comunicação humana. Existe um defeito na forma de se comunicar e de se relacionar, normalmente utilizado, que leva inicialmente à confusão e, conseqüentemente, à desorganização do pensamento e perda da realidade. Isso muitas vezes acontece desde a infância, quando a criança recebe um tipo de comunicação paradoxal, chamada *Duplo Vínculo*.

Como a própria expressão indica, nesse caso, são enviadas duas mensagens simultâneas, e uma sempre contrária à outra. É uma forma de afirmar e negar algo ao mesmo tempo. Um sim e um não juntos, transmitidos pelo mesmo canal de comunicação (pela fala) ou por canais de comunicação diferentes (fala e expressão gestual).

Esse tipo de comunicação paradoxal, utilizada na relação duplo-vinculadora, primeiro causa a confusão e, a partir daí, seu uso contínuo pode levar até a loucura. É a forma usada para confundir uma pessoa que recebe esse tipo de mensagem, tornando-a fraca e dependente.

No entanto, a mais extraordinária e dramática descoberta da Antipsiquiatria foi constatar que o Duplo Vínculo só funciona quando existe uma forte relação afetiva. Ele surge principalmente nas relações familiares e amorosas. Assim, *é o amor o instrumento fundamental para a dominação e neurotização dos indivíduos na vida burguesa.*

Vejamos um exemplo: uma garota de 18 anos deseja sair de casa, morar separada dos pais. Ela quer apenas ampliar sua liberdade sem que isso corte o relacionamento com a família. Num diálogo com a mãe, ela comunica sua decisão. Recebe um duplo vínculo, que a deixa confusa e culpada por sua opção. A mãe diz estar feliz por sua filha resolver separar-se dela e, ao mesmo tempo, não consegue conter as lágrimas ao afirmar isso. Na verdade, está dizendo em palavras ser natural e saudável a independência da filha, mas afirma também pelas lágrimas que isto a fará sofrer muito.

Embora não tenha sido dito, foi comunicado que a liberdade da filha provoca a infelicidade da mãe. O que produz forte sentimento de culpa nela que, por isso, pode abdicar de seu desejo de liberdade e de autonomia. Nesse caso, foram utilizados dois canais de comunicação (a fala e a expressão facial) na mensagem duplo-vinculadora. Mas a mãe poderia ter utilizado apenas um canal de comunicação, a fala dizendo: “Seu pai vai

entender também como eu o fato de você não querer mais morar conosco, mas fale com cuidado, você sabe, ele já teve um infarto, ele gosta demais de você...”

De qualquer modo, uma criança que foi sempre educada utilizando-se o amor (através do duplo-vínculo) como instrumento de dominação de seus desejos libertários e naturais, acaba tornando-se apática, incompetente, impotente ou louca. Dificilmente se tornará uma pessoa autônoma, decidida e corajosa. Isso por que, quase sempre foi questionada ou desqualificada suas idéias e intenções.

Na situação da garota houve uma mensagem paradoxal e duplo-vinculadora. Não houve uma linguagem direta, sincera e objetiva, afirmando um sim ou um não definitivo. Caso a mãe mostrasse sua opinião clara e sincera não seria grave, pois haveria um impasse claro. O que prejudica a comunicação é o fato de existir tanto uma como outra possibilidade. Comunicações semelhantes são utilizadas constantemente no desenvolvimento dos indivíduos na sociedade burguesa e, com isso, a confusão vai deformando, alterando a compreensão dos fatores e modificando o seu comportamento. Esta é a forma de comunicação utilizada pela família na grande maioria dos casos onde as pessoas tornam-se neuróticas.

Devido à ausência de sinceridade, as relações tornam-se poluídas de mentiras, chantagens e duplos vínculos. No Brasil, existe uma expressão largamente utilizada, muitas vezes em sentido duplo-vinculador. É o famoso “Tudo bem”. Em muitas situações as pessoas não gostam ou não concordam com determinadas coisas, mas, mesmo assim, dizem: “tudo bem”. Às vezes sente-se que não está tudo bem. Sentimo-nos, então, confusos ou culpados por nossos atos e escolhas. Quando uma pessoa recebe um duplo-vínculo de outra sem que haja um componente afetivo,

essa comunicação não surte efeito. Ele só causa confusão e culpa quando existe a ameaça subjetiva de retirada afetiva.

Outro aspecto importante do duplo-vínculo é o fato dele ser sempre bilateral. Ele só funciona quando o comunicador e o comunicado mutuamente entram num jogo. Portanto, a única forma de evitar o duplo-vínculo é uma das duas pessoas da relação não praticar o seu.

Na *Soma*, estudamos os duplos vínculos recebidos por uma pessoa e que a deixaram confusa e dependente em relação a outras. Mas estudamos também os duplos vínculos que ela aplica sobre as pessoas que ama e com as quais se relaciona, confundindo-as e deixando-as fracas, sob sua dependência. Toda pessoa que foi duplo-vinculada torna-se grande duplo-vinculador. É assim que se opera a cadeia autoritária no plano microsocial.

Nos grupos, procuramos incentivar uma nova maneira de convivência entre as pessoas, em que a comunicação seja baseada na *sinceridade*. Logo, ao denunciar o duplo vínculo e seus efeitos, estamos combatendo o mecanismo primário do autoritarismo nas relações interpessoais. A *Soma*, pois trabalha o mecanismo comunicacional das relações humanas, onde surgem os primeiros indícios da neurose.

O duplo vínculo é a principal arma da dominação social burguesa por que acontece no dia-a-dia, na relação morosa, na relação pai e filho. É preciso transformar a forma convencional de organização social, baseada na família tradicional. É nela, fundamentalmente, que se operam esses mecanismos de domesticação dos indivíduos. Segundo Reich, “a família espelha e reproduz o Estado”.

O homem, sendo um animal gregário, necessita de outros para a sua sobrevivência. Portanto, alguma forma de agrupamento humano, como a família, precisa existir, mas com uma ética de convivência diferente da que conhecemos. Uma nova família, em que o amor não seja utilizado para dominar e neurotizar, mas apenas para ser vivido e desfrutado.

## 6. *A Pedagogia da Liberdade*

A neurose, além de produto das relações autoritárias que começam na família tradicional, é também a garantia para a manutenção da sociedade burguesa. Os mecanismos de poder que afastam as pessoas de sua auto-regulação, unicidade e originalidade única levam a uma padronização de comportamentos, em que a norma é o sacrifício dos projetos e sonhos individuais para manter a máquina social funcionando. Isto quer dizer que a neurose condena a vida a ser apenas uma peça a mais de uma engrenagem instituída e oficializada: o sistema capitalista.

Fica claro, assim, que somente uma mudança ideológica na ética de convivência entre os indivíduos pode quebrar o círculo vicioso do capitalismo. Somos neurotizados para sermos mais facilmente dominados e, o que é mais grave, nos tornamos também agentes neurotizantes das pessoas com quem nos relacionamos. A *Soma* não tem dúvida de que só é possível modificar esse esquema de reprodução e perpetuação dos jogos de poder na vida social através da prática *anarquista*.

Com a queda do bloco comunista do Leste Europeu e o fim do sonho marxista de socialismo de Estado, o Anarquismo, ou Socialismo Libertário, é hoje a única ideologia que se apresenta como alternativa para o capitalismo hegemônico que domina o mundo.

O Anarquismo vem sendo combatido desde o final do século passado, tanto pelo capitalismo como pelo socialismo autoritário marxista. A principal forma de desqualificação foi associá-lo ao sentido de bagunça, desordem, confusão. Esse sentido pejorativo foi utilizado pelos que acreditavam na necessidade de um poder instituído, uma autoridade para governar os homens. O governo seria a garantia de uma sociedade

organizada e justa. Mas a história prova o contrário, os governos só serviram para manter o privilégio das minorias.

A palavra anarquia vem do grego e significa “ausência de autoridade ou governo”. Para que o anarquismo aconteça é necessário, ao contrário do que se diz, que haja a mais alta ordem e disciplina. Para o pensador francês Elisée Reclus: “A Anarquia é a máxima expressão da ordem”. Porém, nunca de forma exigida ou mesmo determinada por algum agrupamento de pessoas, sejam partidos, governos ou qualquer forma de organização autoritária. Mas, uma ordem natural, disponível nas pessoas como mais um fenômeno da Natureza.

O Anarquismo não tem uma proposta fechada de organização social. Não é um objetivo a ser alcançado, mas, sim, um processo de transformação a ser construído. A prática anarquista em direção a uma nova sociedade se dá na eliminação do poder autoritário, na busca do restabelecimento da ordem natural e da harmonia social autogestiva.

O Anarquismo não deseja a posse do poder, mas, sim, a sua destruição, enquanto poder centralizado e hierarquizado. Ao mesmo tempo, que haja uma socialização dos poderes. Qualquer mudança na sociedade só é possível se for feita de baixo para cima, nunca ao contrário, imposta por um governo, mesmo que este se autodenomine “socialista”. A revolução anarquista acontece na construção de uma nova ética nas relações pessoais e sociais, em que a dominação seja substituída pela solidariedade. Isto tem que ser feito não no futuro, quando o capitalismo acabar, mas, sim, a partir de agora, no dia-a-dia das pessoas.

A *Soma* defende o Anarquismo no cotidiano. Cada pessoa precisa buscar aqui e agora seu máximo desenvolvimento individual e maturidade suficiente para tornar-se um ser autônomo, auto-regulado e responsável por sua vida e seus atos. É uma condição de estar no mundo de maneira plena e total.

Nós, somaterapeutas, procuramos transformar nosso dia-a-dia na prática libertária. Em nosso trabalho, o anarquismo entra como referencial metodológico para mais fácil identificar os jogos de autoritarismo, fonte da neurose. Entretanto, não procuramos fazê-lo de forma proselitista, até por que a descoberta em cada um de sua ideologia é uma escolha pessoal. Mas mostramos como uma pessoa pode lutar por sua liberdade mesmo dentro de uma sociedade autoritária, através da ideologia anarquista.

O Anarquismo liga-se diretamente a todas as teorias psicológicas em que nos baseamos. Assim, uma pessoa que vive de forma anarquista o seu cotidiano não se submete a qualquer forma de autoritarismo e, sobretudo, não exerce mecanismos de poder em suas relações amorosas (duplos vínculos). Ela comunica-se de forma sincera, clara e objetiva. Sua couraça está flexível, uma vez que não tem medo do enfrentamento ou da luta, tanto pessoal como social. Isto lhe reserva energia para fechar suas gestalts e poder criar e amar de forma e jeito próprios.

A visão anarquista serve de referencial à nossa metodologia, tanto na forma em que o grupo trabalha (autogestão), quanto na relação terapeuta-grupo. O somaterapeuta está exposto, aberto, e sua vida é conhecida por todos. Ele participa da dinâmica do grupo como mais um membro do processo autogestivo, que exerce sua liderança de forma não-autoritária.

Dessa, forma, os demais integrantes podem concordar ou não com as suas idéias. No caso de outras terapias, é possível que o cliente passe anos sem saber nada da vida do terapeuta e este pode ter uma ideologia completamente contrária à sua, com objetivos de vida opostos.

O somaterapeuta é um líder circunstancial. Ele socializa os seus conhecimentos com o grupo para que os participantes possam, num período predeterminado (um ano a um ano e meio), ser capazes de adquirir autonomia sobre suas vidas, sem desenvolver nenhuma dependência, em relação à terapia, ao terapeuta ou ao grupo.

Na *Soma*, buscamos a liberdade e o prazer de viver. Assim, é fundamental que tenhamos uma ideologia que nos impulse a isso. Ao adotarmos uma posição ideológica anarquista, estamos nos colocando no mundo de forma a não aceitar nenhuma forma de autoritarismo de pessoas (pelo afeto, no acasalamento e na família) e de Estado (pela violência, por imposições econômicas e morais).

Na dinâmica de grupo, experimentamos um jeito novo e revolucionário na convivência e produção com outras pessoas. Exploramos os potenciais amorosos, criativos e produtivos, sempre baseados na *sinceridade, solidariedade e cumplicidade*. Essa transformação, experimentada no microlaboratório social dos grupos de *Soma*, é estendida às relações cotidianas de seus participantes.

É assim que se processa a finalidade revolucionária e social da *Soma*. Isto não existe em qualquer outra terapia. E é exatamente daí que vem o espírito livre e lúdico da *Soma*. Todos têm espaço e oportunidade para ser o que são, para viver o seu tesão, a sua diferença, sem que isso recaia sobre o outro.

Mais do que uma simples terapia, a *Soma* é pedagogia, ensinando pessoas a conhecer seu soma, sua natureza e sua originalidade única. Em síntese, a *Soma* é um aprendizado para a liberdade. Esta proposta clara e aberta de trabalho faz com que os participantes que mais aproveitam o grupo sejam os que procuram a *Soma* para mudar a vida e não os que vêm atrás de alívio para suas neuroses.

A *Soma* propõe uma revolução no cotidiano das pessoas. Uma vida sem submissão e sem autoritarismo. Não é uma terapia para adaptar o homem ao Sistema. O nosso conceito de saúde aponta para o desenvolvimento da criatividade que leve à construção de uma nova organização social mais livre e justa, em que o ato de viver não se limite apenas a sobreviver.

## Segunda Parte

### A SOMA

### COMO ELA FUNCIONA

#### 1. Metodologia

Os conceitos trazidos até agora mostram por que a *Soma* é uma terapia corporal praticada apenas em grupos, com duração predeterminada e de conteúdo político explícito: o Anarquismo. Vamos ver agora o funcionamento prático da terapia e do grupo e seu processo terapêutico.

Os grupos de *Soma* formam-se de maneira aleatória, geralmente após uma *maratona de divulgação*. A maratona é composta por demonstrações práticas dos exercícios, além de aulas teóricas sobre as bases científicas da *Soma*. Ao terminar a maratona, seus participantes são convidados a iniciar um novo grupo, que pode também ser composto por pessoas que não participaram da demonstração. A partir daí, o grupo tem a possibilidade de entrada de novos membros até o terceiro mês de terapia. Depois disso, ele se fecha para a formação de sua dinâmica e para seguir seu processo.

O grupo trabalha em quatro sessões mensais. Cada uma delas tem por volta de três horas de duração. Na primeira metade de uma sessão de *Soma*, são feitos *exercícios corporais*. Eles são bastante variados e, além de atuarem reduzindo a tensão crônica da couraça neuromuscular, como já falamos, agem também sobre a agressividade, a afetividade, a criatividade, a sensibilidade, a sensorialidade e a sensualidade das pessoas, de acordo com o tipo de exercício utilizado. Existem, na *Soma*, 36 exercícios que são selecionados e distribuídos em cada grupo de acordo com sua dinâmica.

Os exercícios têm origem no teatro, na dança e nas brincadeiras infantis, mas são utilizados com objetivos específicos à terapia. Porém,

existe uma raiz comum a todos: a *ludoterapia*. Essa terapia, aplicada a crianças, baseia-se em levá-las a brincar e jogar com brinquedos e jogos padronizados, de modo que se possa revelar, na maneira e forma que se relacionam com eles, os elementos conflitantes em suas vidas, que depois são avaliados com seus pais ou responsáveis.

Os exercícios também são jogos, brincadeiras. Em sua maioria não se usa a comunicação verbal. Neles, os adultos regridem emocionalmente e são levados, através da ludicidade, a comunicar corporalmente suas dificuldades e bloqueios. Costumamos dizer que uma pessoa, quando faz isto, dá “bandeira” de seus problemas. Tudo o que ela procurou esconder, controlando seus movimentos, expressões e comportamentos, revela-se através de alterações do sistema neurovegetativo (tonturas, sudoreses, desequilíbrios, náuseas) que ocorrem durante os exercícios. Essas “bandeiras” serão estudadas na fase seguinte da sessão.

A *leitura do exercício* é o momento de trabalhar a comunicação verbal. Assim, os participantes do grupo dispõem-se em círculo, sentados no chão, e vão relatando, com a ajuda da memória somática (tudo o que o corpo todo registrou, não apenas o pensamento), através das sensações e percepções captadas durante a fase anterior. É o momento de decodificar em palavras o que foi vivenciado corporalmente. Cada pessoa vai falando o que sentiu, desde dificuldades (medos, impotência, repressões etc.) até descobertas de prazeres, encantamentos e situações novas de vida. Deve-se falar, também, das “bandeiras” observadas nos outros. Não para julgá-los ou qualificá-los, porém com o objetivo de facilitar a compreensão sobre seus bloqueios. A leitura não é a busca da verdade, mas o exercício da sinceridade, a forma que cada um viu e sentiu, a si e aos outros.

Outra característica da leitura é trabalhar de maneira gestáltica, sempre buscando *como* as bandeiras aconteceram e nunca o *porquê*. Em vez de interpretá-las, os participantes são estimulados a compreender o

funcionamento de mecanismos neuróticos denunciados no exercício. Procura-se descrever as sensações e percepções do presente e não fazer interpretações ligadas ao passado. Essas descrições vão ajudar, ao final da terapia, a fechar interpretações definitivas, levando em conta todos os “comos” para se chegar aos porquês.

O terapeuta do grupo, que esteve observando e circunstancialmente intervindo na leitura, posicionando à margem do círculo por não ter participado diretamente do exercício, finaliza o trabalho fazendo o *fechamento da sessão*. Ele deve fazer uma síntese do material trazido pelo grupo em função do exercício. Analisa suas causas sócio-políticas e prenuncia como poderão ser enfrentadas pela ideologia e pela prática da *Soma*. O grupo recebe, então, material organizado pelo terapeuta que deverá auxiliá-lo no entendimento e na compreensão dos mecanismos atuais da sua neurose.

Das quatro sessões mensais, uma sempre é destinada à prática da capoeira Angola. Nela, após exercícios de aquecimento próprios, realiza-se a *Roda de Capoeira*, na qual, como nos outros exercícios de *Soma*, surgem novas “bandeiras”. Da mesma forma que nas outras sessões, é feita a leitura e o fechamento. Nesse caso, a capoeira Angola serve como referencial, tanto para estudo bioenergético quanto de capacitação para luta.

Além das sessões, o grupo encontra-se no mínimo uma vez por mês, numa reunião sem a presença do terapeuta chamada *grupão*. Nos grupões, os participantes discutem a própria terapia, o trabalho do grupo e do terapeuta, além de aprofundar estudos científicos correlatos à terapia. Esses encontros são muito importantes para a ideologia e a prática da *Soma*, sobretudo porque neles se aprende a trabalhar em *autogestão*: aprendizado de uma nova forma de produção social, baseado principalmente, na sinceridade e na solidariedade anarquistas.

A autogestão é um meio de produção tipicamente libertário. Ela surgiu inicialmente na Iugoslávia, como experiência industrial, onde a base do trabalho era o apoio mútuo, a falta de centralização e a divisão dos lucros. Apesar de ter surgido nas fábricas, a autogestão pode ser estendida para todas as áreas da vida social. Assim, pode-se falar em amor autogestivo, educação autogestiva, convivência autogestiva.

Na *Soma*, adotamos a autogestão como princípio básico de produção da terapia. Todos participam, contribuindo e recebendo apoio uns dos outros. O terapeuta serve, neste caso, apenas como um catalisador.

Na prática autogestiva, o grupo é levado a experimentar um relacionamento social completamente novo e revolucionário sem a presença de autoritarismo e de centralismo. Isto funciona por meio das lideranças emergentes. Elas exercem papéis de coordenação do grupo de forma rotativa e descartável, impedindo qualquer liderança fixa. Dessa forma, todos são responsáveis pela organização prática do trabalho. No grupão, também são aprofundadas as relações entre os participantes, sempre através do uso da sinceridade.

Muitas vezes, por meio do grupão, é realizado algum tipo de produção autogestiva com retorno financeiro para o grupo e, em outras, organiza-se alguma forma de intervenção no social, como passeatas, teatro, jornais etc. As características dos grupões são vastas e variadas, pois cada grupo apresenta dinâmica própria e singular. É um procedimento autogestivo por que, como o próprio nome indica, a realização do trabalho é desenvolvida e liderada por todos que pertencem ao grupo.

Além disso, os grupões possuem forte poder terapêutico. Neste processo, costumam surgir saldos de nossa formação burguesa e autoritária, como a submissão, o oportunismo, o parasitismo, a dominação etc. Eles são avaliados criticamente na dinâmica e o grupo toma decisões por *consenso*. Como adotamos a ideologia anarquista, somos contra o autoritarismo da

maioria ter mais poder sobre a minoria, por isso buscamos a decisão sem voto. Através da ação libertária, as decisões do grupo são tomadas sempre levando em conta os direitos e objetivos de todos, aceitando e respeitando as diferenças para se chegar à unidade na diversidade. O impasse, nas decisões, só ocorrerá se houver no grupo alguma vontade autoritária.

A figura do somaterapeuta como líder circunstancial deixa de existir quando a terapia acaba. É uma pessoa que detém conhecimento e vivência suficientes e necessários, capazes de facilitar o desenvolvimento de outras. O somaterapeuta, como qualquer outra pessoa, também é suscetível à neurose, uma vez que vive marginalizado dentro da mesma sociedade neurotizante.

A *Soma* elimina a imagem mitificada que geralmente se faz em torno do terapeuta. A maioria das práticas de terapias existentes sustenta esta imagem e, por esta razão, espera-se que o terapeuta tenha o poder de curar neuroses já que é uma pessoa livre delas. Não aceitamos essa visão autoritária e irreal. O somaterapeuta também deve se colocar, assim como ser foco e alvo de críticas como qualquer outro participante dos grupos.

Existe ainda o que chamamos de *marrom*. São encontros sociais e variados que o grupo, ou parte dele, realiza. É, por exemplo, irem juntos ao cinema, festas, praias ou qualquer outra forma de convívio social. Esses encontros são muito importantes para a socialização e integração afetiva dos participantes. Esta é uma prática condenada por outras terapias, como a Psicanálise por exemplo. Esses encontros e seus efeitos são por ela chamados de “acting out”.

A capoeira Angola, como já foi dito, é parte fundamental da *Soma*. Porém, o trabalho realizado nas sessões de terapia é insuficiente para desenvolver os potenciais de quem a pratica. Por isso, é solicitada ao grupo a prática da capoeira pelo menos três vezes por semana. Essa é a quantidade de tempo mínima necessária para qualquer pessoa se qualificar

devidamente e obter dela seus benefícios. Os exercícios de capoeira Angola realizados nas sessões são todos orientados pelo terapeuta e/ou seus assistentes. No caso dos treinos, deve ser contratado pelos participantes dos grupos um capoeirista experiente que possa ensinar o jogo da capoeira Angola de forma mais adequada e completa.

Portanto, a metodologia da *Soma* é composta por estes quatro elementos: sessão, capoeira, grupão e marrom. Eles não funcionam separadamente, mas sim, um *para* e *com* o outro. Para um bom aproveitamento e aquisição de resultados realmente satisfatórios, as sessões, o exercício do grupão e a prática da capoeira Angola precisam estar sempre ocorrendo juntos, durante toda a terapia de *Soma*.

As sessões de *Soma* são realizadas geralmente em salões. São salas de ginástica ou esportes que o grupo aluga. Para se aproximar mais dos objetivos naturais e biológicos que a *Soma* defende, realizamos duas vivências de campo. Chamamos de *Maratona de Campo* o trabalho de 72 horas, em que o grupo convive, produz e faz terapia em contato direto com a Natureza. Os grupos que funcionam no sul do país fazem suas maratonas em *Visconde de Mauá*, no Rio de Janeiro. Para os grupos do norte e nordeste trabalhamos em *Lençóis*, na Chapada da Diamantina, Bahia. Essas duas regiões têm características comuns que aproveitamos como componentes dos exercícios específicos da maratona. Contato com rios, cachoeiras, brincadeira com argila, passeios pela mata etc. são utilizados de maneira terapêutica.

Quando acaba a fase dos exercícios na *Soma*, por volta do décimo mês, inicia-se a fase final da terapia chamada *Cadeira Quente*. Este é o momento de fechar os trabalhos terapêuticos da *Soma*. Cada sessão de três horas é dedicada a apenas um participante do grupo. Trata-se de uma criação original da *Soma*. Ela surgiu bem depois de ser criada a *Soma*, quando Freire percebeu ser incompleto o término da terapia após o final

dos exercícios. Então, imaginou algo semelhante ao jeito como trabalhava Perls no estudo dos sonhos, em sua “hot-seat”. A Cadeira Quente da Soma divide-se em quatro etapas: *indução, afirmações, perguntas e fechamento*.

O “cadeirado” senta-se ao lado do terapeuta, ambos posicionados em frente ao grupo. Durante o seu desenrolar, são apresentadas pelos clientes todas as impressões colhidas a seu respeito em quase um ano de convivência. É um grande momento na autogestão do grupo, em que o terapeuta e os clientes trabalham juntos, no sentido de proporcionar a cada um o entendimento dos fatores sociais e políticos que inibem a expressão de sua originalidade única.

Depois de realizadas as Cadeiras Quentes de todos os participantes, chega a vez do assistente e do terapeuta. Eles também recebem do grupo as informações colhidas sobre seu comportamento durante o desenvolvimento da terapia. Realizada a última Cadeira Quente, termina o processo da *Soma*. Geralmente um ano após o fim do grupo, ele volta a se reunir com o terapeuta para uma avaliação de como está a vida de cada ex-participante. Este encontro chama-se *Chão Quente*, e são realizados tantos quantos forem de interesse e necessidade do grupo.

## 2. Processo Terapêutico

Visto como um todo e dividido apenas para efeito didático, o processo terapêutico em *Soma* compreende as seguintes etapas: *introdução pedagógica, socialização, dinâmica, resistência, crise, superação da crise e cadeira quente*. Em todas essas etapas, o efeito diagnóstico anda junto, simultâneo ao terapêutico. A percepção e a conscientização dos bloqueios que geram a neurose já são, em si, uma atitude de mudança, um ato terapêutico. E toda transformação de vida abre novas oportunidades

diagnósticas e terapêuticas. É, portanto, um mecanismo dinâmico e cíclico, não podendo as partes existir e funcionar sem as demais.

Na introdução pedagógica, logo no início do grupo, oferecemos ao cliente todas as informações teóricas e vivenciais necessárias ao entendimento ideológico e prático da *Soma*. Mostramos como os sintomas neuróticos são decorrentes de bloqueios externos à expressão livre da originalidade única das pessoas. Entendendo isso, os participantes do grupo sabem que o nosso trabalho estará voltado para as causas sociais e políticas que geram os sintomas e não a eles diretamente.

A *Soma* é uma terapia basicamente lúdica. Os exercícios utilizados nas primeiras sessões do grupo já facilitam a socialização. Os participantes são estimulados pelo terapeuta a conhecer um tipo de relacionamento que nunca experimentaram. O desafio de se entregar a uma interação diferente, mais sincera e tesuda torna visíveis as dificuldades de cada um para viver sua originalidade e para conviver com as diferenças. A socialização é o início de um processo de mudança para limpeza dos saldos da formação burguesa dos clientes.

A dinâmica de grupo começa a se formar quando já existe uma “liga” afetiva e política entre os membros. Ela estabelece um estado de colaboração, de cooperação e de cumplicidade nas relações e projetos entre os participantes do grupo. Sempre produto de ideologia e objetivos comuns, uma boa dinâmica permite que cada pessoa exerça, da forma mais completa possível, seus potenciais criativos e produtivos. Baseado nas idéias do Anarquismo, o trabalho coletivo tem mais força e qualidade que o somatório dos trabalhos individuais. É na dinâmica de grupo que efetivamente irá se processar a terapia, tanto no plano pessoal (autoconhecimento) quanto no plano social (novas estratégias de convivência).

É no conflito existente entre a perda das defesas e dos valores que caracterizam a neurose e a possibilidade de mudança para uma nova forma de ser e conviver que costuma surgir a *resistência* à terapia. Ela é um mecanismo inconsciente de luta contra o processo terapêutico, no qual o cliente contradiz a intenção e vontade conscientes em provocar transformações em sua vida.

A confusão desaparece se entendermos que o neurótico, por mais que sofra por sua condição, consegue moldar-se e buscar um jeito de sobreviver. Sair desse esquema leva à vivência do novo, à experiência do risco no lugar da segurança das antigas defesas. É aí que ocorre, por medo da mudança, a resistência. Ela se manifesta por meio de atitudes bastante variadas, desde reações neurovegetativas, quando a couraça é mobilizada, até rejeição ao grupo, à terapia ou ao terapeuta.

Vencer a resistência é fundamental para acabar com a neurose e vai depender da eficiência do processo terapêutico para se chegar a isso da melhor forma. A luta que se estabelece entre a terapia e a resistência à terapia acaba levando o grupo e cada um de seus membros à *crise*. Ao contrário do sentido normalmente usado para definir a palavra crise, para nós, ela representa algo positivo, favorável. É através dela que encaramos os obstáculos e impedimentos para a vida e achamos as possibilidades de solução para vencê-los. A superação da crise representa o “ponto de viragem” terapêutica, levando a resultados significativos na terapia. O participante pode começar a dominar a sua neurose, deslocando a ação do plano psicológico para o ideológico. Esta conscientização é fundamental para a maturidade necessária ao grupo no trabalho da cadeira quente.

Terceira Parte  
SOMA  
ANARQUISMO e ECOLOGIA

O mundo vive um momento de impasse diante das ameaças ao meio ambiente. Os países capitalistas promovem encontros, assinam tratados e levantam a bandeira da ecologia. Mas os resultados são frustrantes, não se consegue chegar a um acordo que pare com a destruição da Natureza. Os interesses econômicos desses países impedem medidas efetivas e a conclusão é que as intenções de salvar o planeta nunca vão sair do papel.

*A ecologia dos capitalistas é uma farsa.* Tentar preservar o meio ambiente sem mexer nas estruturas autoritárias da sociedade que geram a destruição não passa de uma grande mentira para anular a força do movimento ecológico. A verdadeira ecologia só pode ser realizada trabalhando sobre causas da depredação dos recursos naturais. *A ecologia ambiental não existe sem a ecologia social.* O homem só vai respeitar o meio ambiente se aprender a respeitar o próprio homem. A ética que destrói a Natureza é a mesma que justifica a dominação social, a exploração do homem pelo homem.

O sistema capitalista não consegue encontrar uma saída para os problemas ambientais porque, para isso, teria que mudar sua ética, baseada no lucro e no poder autoritário. Isto é a essência da economia de mercado: para acumular riquezas, tudo é permitido, roubar, explorar e até destruir o meio ambiente. O capitalismo caminha para o suicídio, mas não vai conseguir evitá-lo sem decretar a sua própria falência.

A morte do socialismo autoritário tornou o capitalismo hegemônico no mundo. Ele está instalado em todas as instituições, nos partidos e nos

sindicatos, nas famílias e nas escolas. É impossível ter esperança de liberdade e justiça social se insistirmos em combater o capitalismo dentro destas instituições tradicionais que estão a seu serviço, legitimando-o e perpetuando-o.

A ecologia social, portanto, luta contra a sociedade burguesa fora dos padrões convencionais de fazer política. As relações sociais vão ser mais ecológicas através de uma transformação prática no cotidiano das pessoas e na formação prática no cotidiano das pessoas e na mudança dos valores do homem moderno. A revolução tem que deixar o lugar comum dos discursos políticos para virar realidade nas relações interpessoais, trocando a ética capitalista por outra ética.

A ética anarquista, baseada na autonomia individual e na solidariedade coletiva, é a única possibilidade de se chegar a uma sociedade ecológica. Essa nova ética só vai existir no meio social quando também existir em cada indivíduo. Estamos falando da *ecologia subjetiva*, aquela que se preocupa com o indivíduo: o ser humano está sendo destruído pela neurose que o consome, o padroniza e o faz distanciar-se de seu papel biológico e natural. Fazer ecologia subjetiva, então, é desenvolver práticas específicas que venham a modificar, reinventar maneiras de ser nas relações de amor entre as pessoas na família, na convivência social, no trabalho, procurando satisfazer as pulsões vitais em equilíbrio com o meio ambiente.

Assim, as três ecologias (ambiental, social e subjetiva) reúnem-se num processo em que os indivíduos buscam tronar-se a um só tempo mais solidários e cada vez mais diferentes entre si. Dentro dessa visão de ecologia, o Anarquismo deixou de ser utopia ideológica para ser necessidade biológica na preservação da espécie humana. Agora, ficou mais clara a relação direta entre *Anarquismo*, *Ecologia* e *Soma*.

A *Soma* utiliza os princípios anarquistas com um objetivo ecológico. Nosso trabalho é pelo conhecimento real e completo do próprio corpo e suas espontâneas pulsões de desejo. Isto acontece na busca de novas formas de relacionamento afetivo e sexual e no desbloqueio dos potenciais criativos e de originalidade única, como ser pessoal e social. A *Soma* quer o desenvolvimento da competência para uma vida e produção marginais em relação ao sistema autoritário em que vivemos. Temos que aprender a força e o prazer da invenção de modos de vida comunitária de caráter libertário e autogestivo. É assim que acreditamos estar trabalhando pela implantação de uma sociedade anarquista, no plano da ecologia subjetiva, conseguindo resultados revolucionários na ecologia social e, conseqüentemente, na ambiental.

Fazer *Soma* é descobrir o futuro. Sabemos hoje, graças a avançados estudos, que dos 100.000 genes que compõe o código genético geral humano, referentes aos nossos potenciais orgânicos e funcionais, apenas 10% estão sendo utilizados. Os restantes 90% parecem adormecidos, ou seja, ainda não conseguimos decifrar suas funções potenciais a serviço de nossa vida como espécie e como pessoa. Isso nos dá a esperança de que uma mutação genética e cultural está em andamento, transformando o homem com a finalidade de melhor adaptá-lo ao meio ambiente. Esses mutantes são herdeiros do futuro, os responsáveis pela construção da nova sociedade.

Os verdadeiros revolucionários, por que amantes da liberdade e apaixonados pela utopia, já estão entre nós. E é para eles, os mutantes, que oferecemos a *Soma*. Nós o chamamos de *coiotes*.

## NOTA:

Este livro fala da síntese da obra científica de Roberto Freire. Tem como objetivo ampliar a comunicação e informação dos que se interessam pelo trabalho da *Soma*. Toda a base teórica e prática da *Soma* encontra-se publicada no Brasil em dois livros: “SOMA - Uma Terapia Anarquista - volume 1 - A Alma é o Corpo” e “SOMA - Uma Terapia Anarquista - volume 2 - A Arma é o Corpo (Prática da Soma e Capoeira)”, ambos de autoria de Roberto Freire, editados pela Editora Sol e Chuva. A síntese da *Soma* foi realizada pelo somaterapeuta João da Mata, com a colaboração dos demais integrantes do Coletivo Anarquista Brancalone, sob a supervisão de Roberto Freire.

Na data da publicação deste livro o Coletivo Anarquista Brancalone é composto pelos somaterapeutas: Ivone Menegotti, João da Mata, Jorge Goia, Roberto Freire e Rui Takeguma.

É de três anos o tempo para a formação de um somaterapeuta. Um ano de terapia, um ano como assistente de grupo e estudos teóricos e um ano como co-terapeuta de grupo e complementação teórica. No quarto ano, ele terá o seu próprio grupo e trabalhará para sempre, fazendo a sua própria terapia (individual) e recebendo supervisão de seu trabalho por um somaterapeuta mais experiente.

A *Soma* é, intencionalmente, a terapia mais barata dentre as disponíveis no Brasil. Todos os somaterapeutas possuem outra fonte de renda (prazerosa) além do trabalho de *Soma*. Desejamos trabalhar com jovens e com pessoas que sentem dificuldade em se submetem às exigências e chantagens financeiras do sistema. Por isso, nossos preços devem ser os menores possíveis. Além disso, ainda oferecemos duas bolsas integrais por grupo.

4ª página (capa)

*Corpo a Corpo* é a síntese da *Soma*, a terapia criada no Brasil por Roberto Freire. Este trabalho foi realizado por seu primeiro assistente, o somaterapeuta João da Mata.

Através da ideologia Anarquista, a *Soma* inaugura na psicologia o conceito de que a neurose é um desvio do comportamento ecológico natural do homem. E, através de sua metodologia terapêutica corporal e em grupo (inclusive através da Capoeira Angola), consegue reintegrá-lo ao seu ecossistema, devolvendo-lhe a originalidade única e a autoregulação espontânea.

Em linguagem simples e direta, *Corpo a Corpo* explica esta técnica terapêutica e libertária, expondo com clareza seu fundamento filosófico e político.

## Apêndice

### O TESÃO É NOSSO

O Tesão - A Casa da Soma - é um espaço libertário que há quatro anos desenvolve pesquisas e atividades buscando a vida anarquista. A Casa marcou o retorno do nosso trabalho à São Paulo, criando um ponto de encontro e de troca de informações e experiências. Estamos abrindo três grupos de terapia por ano no Tesão, o que tem garantido um movimento intenso de pessoas em contato com a Soma, o Anarquismo e a Capoeira Angola.

Além de firmar a presença da Soma em São Paulo, a existência de um local como a Casa abriu caminho para muitos outros projetos do Coletivo Anarquista Brancalone. O curso de Pedagogia Libertária vem há três anos realizando encontros bimestrais no Tesão, reunindo nos últimos, cerca de 100 pessoas de sete estados. São participantes e ex-participantes de grupos de Soma interessados em debater e praticar os princípios anarquistas no cotidiano.

O curso, que no início discutia teoricamente os conceitos libertários, tornou-se uma usina de criação. Dentro dele, já assistimos e discutimos a produção de vários subgrupos: jornalismo, teatro, fotografia, vídeo, música. Nos debates, tão importante quanto a qualidade artística é o processo de produção. A autogestão como meio de aprendizagem tem amadurecido as produções coletivas e permitido vãos mais ousados. Dois projetos de creches libertárias estão sendo desenvolvidos, em Florianópolis e São Paulo. A síntese do que foi vivido até agora está publicada no livro “Pedagogia Libertária”, de Roberto Freire, coordenador do curso.

A permanente atenção contra todas as formas de poder levou a Soma a buscar mudanças na relação com o aprendizado da capoeira Angola. No Tesão, implantamos o primeiro espaço da capoeira-mãe em São Paulo. A

experiência trouxe um maior envolvimento com a metodologia adotada nos treinos. As críticas contra o autoritarismo dos mestres e professores levaram a um novo passo: a capoeira em autogestão, liderada pelos somaterapeutas da Casa. Nos outros estados, nestes últimos anos, núcleos de capoeira Angola foram formados nas cidades onde trabalhamos e não havia angoleiros. Mas mesmo com a presença de um professor, a discussão pedagógica também acontece.

A prática anarquista no curso de Pedagogia Libertária e a busca da autonomia na capoeira Angola fortaleceram o Coletivo Brancaleone. E com a necessidade de uma ação direta mais efetiva, o Coletivo criou um veículo de comunicação para a Soma: o “Tesão - Prazer e Anarquia”. Publicamos quatro números como jornal, interrompemos durante um tempo (criando neste período o Boletim Brancaleone) e em 96 lançamos o primeiro número da nossa revista. Hoje, temos o projeto de continuar com os dois veículos de informação, a revista Tesão e o Boletim Brancaleone.

Nestes anos, outros momentos marcaram a ação do Brancaleone: o seminário sobre os “60 Anos da Revolução Espanhola”; as palestras de Roberto Freire no meio estudantil; a publicação dos livros “Almanaque do Amor” e “Bakunin”; a visita a Christiania, a cidade-livre da Dinamarca. Em todos eles, a estrutura e a organização do Tesão foram essenciais, confirmando nossos sonhos anarquistas.

A Soma vive novos desafios. Em várias cidades que atuamos há alguns anos, núcleos tem se firmado na convivência libertária, surgindo experiências de vida comunitária em autogestão. Por isso, queremos implantar outros espaços como o Tesão, para a prática da Soma, do Anarquismo e da Capoeira Angola. É assim que acreditamos que estamos fazendo revolução: com o nosso tesão!

Março de 1997