



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

ANAIS DO

I CONGRESSO EM PSICOLOGIA CORPORAL EM CORE ENERGETICS 2008
ATIBAIA – SP – BRASIL
Atibaia - SP, 18 e 19 de Outubro de 2008.
Centro de Convenções Victor Brecheret

(Todo conteúdo escrito, citações, ortografia, gramática é de responsabilidade do autor. Todos os direitos autorais preservados)

O CORPO DIZ SUAS EMOÇÕES: UMA VIVÊNCIA EM CORE ENERGETICS

Apresentação: Vivência.
Maria Helena Bittencourt

RESUMO

Como terapeuta corporal e seguindo as teorias de Core Energetics de que nosso corpo físico é a cartografia da nossa vida emocional desde a sua concepção no útero até a idade atual e, mesmo sendo este corpo capaz de nos revelar tanto as experiências felizes quanto as desagradáveis e traumáticas; há pouca conscientização por parte das pessoas dessa relação. Este trabalho visa através de músicas específicas estimularem tensão nas pessoas para que possam descobrir e sentir no seu próprio corpo, a existência de bloqueios conscientes ou inconscientes referentes às suas emoções e sentimentos. O objetivo da vivência é averiguar se a conscientização será suficiente para gerar estímulos e atitudes nas pessoas na busca por mudanças de melhorias na sua vida, visando uma integração mais consciente entre corpo e emoção.

1. INTRODUÇÃO

Na formação da nossa personalidade durante o desenvolvimento da nossa vida centrada na nossa infância (do feto aos 7 anos), o nosso corpo é o instrumento de



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

comunicação e expressão emocional de todos os sentimentos relacionados aos nossos pais e ao ambiente familiar. Nem sempre o lar é um ambiente suficientemente maduro saudável e feliz para a criança que na tentativa de sobreviver tanto emocional quanto fisicamente aos conflitos e carências, se defende, inicialmente criando tensões, mas que com a constante repetição do conflito tornam-se feridas emocionais e posteriormente em bloqueios energéticos específicos, dependendo da fase infantil em que estas feridas ocorreram.

Este mecanismo de defesa desvirtua todo o fluxo da energia que deveria estar toda canalizada para o desenvolvimento sadio, mas que bloqueia o livre expressar emocional/corporal causando dificuldades na respiração, postura, tensões, dores, doenças, apatia (estruturas de defesa de caráter - Reich) e que acabam por cristalizar-se no corpo físico como sendo uma parte integrante. Desta maneira acaba afetando a mente, o corpo e expressão emocional do indivíduo adulto.

Segundo Damásio (1994),

“...a emoção é uma combinação de um processo avaliatório mental simples ou complexo com respostas disposicionais a este processo na sua maioria dirigidas propriamente dito ao corpo (estado emocional do corpo), mas também dirigida ao próprio cérebro resultando em alterações mentais adicionais.

A experiência de uma emoção é essencialmente a história que o cérebro fabrica para explicar as reações vividas através do corpo, o que explica que a mesma resposta autonômica pode estar associada a diferentes emoções”.

(Cap. 7, pg. 168)

Para Lowen (1979):

“A mente e o corpo de um indivíduo normal funcionam como sistemas complementares para expandir os sentimentos de bem estar e prazer da pessoa. Quando emerge um impulso no corpo, a mente determina o seu significado, adapta-o à realidade, e cuida de regularizar a sua liberação”. (Cap.3, pg. 52)



Etimologicamente a palavra emoção quer dizer ato, impulso que leva a pessoa a uma ação. Nosso corpo físico e as nossas emoções precisam ser conscientizados como sendo uma única unidade. Geralmente há certa tendência de incluir a noção de sentimento na palavra emoção, mesmo eles estando intimamente ligados é possível de serem estudados separadamente para que essa ligação seja mais bem entendida. Compreender a ligação que existe entre emoção e sentimento facilita o entendimento da ligação entre corpo e mente. Segundo Borine (2006):

“As emoções são correntes de energia em movimento que possibilitam a interação com o mundo”. (Cap. Emoções e Sentimentos, pg. 91)

Para a autora seja em que grau for este comprometimento na emoção e no sentimento este mesmo comprometimento vai afetar as suas relações com as pessoas e com o mundo em que vive.

Para Pierrakos (1997), os sentimentos são as percepções que todo o indivíduo possui de suas próprias emoções, mas que ao bloquear suas emoções, os seus sentimentos ficam amortecidos e que se ficarem por muitos anos sem se manifestarem pode-se desenvolver no indivíduo uma paralisia e certa apatia.

1.1 Emoção e o sistema imunológico

Varela (1946-2001), “O sistema imunológico é o cérebro do corpo”, como diz o cientista definindo corpo como sente a si mesmo o que faz parte dele e o que não faz. Ader (1981) descobriu que há inúmeras comunicações entre o sistema nervoso central e o sistema imunológico que tornam a mente, as emoções e o corpo intimamente ligados e não separados, e mais, essa ligação das emoções e sistema imunológico está na influência dos hormônios liberados por estarem sob tensão. As catecolaminas também conhecidas como adrenalina e noradrenalina, cortisol prolactina e os opiatos naturais betaendorfina e encefalina são todos liberados e descarregados em enormes quantidades através da estimulação provocados pelo estado de muita tensão, causando forte impacto sobre as células imunológicas. Embora as relações sejam completas, a principal influência é que,



enquanto esses hormônios circulam pelo corpo todo, as células imunológicas são obstruídas em sua função: a tensão elimina a resistência imunológica, ao menos temporariamente, mas se a tensão permanecer constante e intensa essa eliminação pode tomar-se duradoura.

Para Goleman (1995), cada emoção prepara o corpo para pelo menos um tipo de resposta: na ira: o sangue flui rapidamente para as mãos, o coração dispara, uma onda de hormônios e produz uma quantidade maior de energia para uma ação mais intensa; No medo: o sangue se dirige para os músculos, principalmente para os das pernas, o corpo primeiro se mobiliza em estado de alerta geral, os hormônios ficam em prontidão: lutar ou fugir; o estado de felicidade: aumenta consideravelmente a quantidade de energia geral do corpo produzindo muito mais vitalidade; sentimentos de amorosidade e de satisfação sexual: ocorre em um padrão parassimpático com resposta de um relaxamento, tranquilidade e satisfação; na tristeza: a energia se esvai do corpo e com ela uma perda de entusiasmo, diminuindo a vontade para agir. Quando a tristeza persiste chegando muito próxima da depressão, todo o metabolismo do corpo se reduz. Tudo isso pode se manifestar de um modo bem direto e claro, ou de maneira sutil. Todos eles são comportamentos, e mesmo quando disfarçados eles se manifestam por sinais que muitas vezes são interpretados como sintomas de doenças conhecidas.

Segundo Freud (1856/1939) “*Nenhum ser humano é capaz de esconder um segredo. Se a boca se cala, falam as pontas dos dedos*”.

1.2 Emoção, corpo e energia

Para Borine (2006):

“Reich entendia o corpo humano como um sistema energético unificado e não como um composto de psique e soma. Ele percebeu que quando uma pessoa negava suas emoções instintivas, seus fluxos de energia convertiam em bloqueios físicos e emocionais. Estes bloqueios distorcem o funcionamento saudável do indivíduo comprometendo a forma que ele vê e sente o mundo e seus movimentos corporais”.
(Core Energetics, pg. 84)



Reich rompeu com a separação entre corpo e mente tão comum nas terapias da época. Ele compreendeu que praticamente tudo o que afeta o corpo vai acabar afetando também na mente e vice-versa. Descobriu também que o corpo é regido e conduzido por uma energia que ele denominou de energia-orgone, que os hindus a chamam de prana, e que na medicina tradicional chinesa é conhecida por CHI. W. Reich defendia que a vitalidade dessa energia contribuía para o bem estar e equilíbrio do ser humano. Mais tarde Lowen partiu do princípio de que a base para uma vida plena era o resultado de uma boa relação entre corpo, mente e energia. Na prática, se uma pessoa está infeliz, todo o seu organismo estará fraco, e estando debilitado ele não produzirá energia suficiente para que a pessoa se anime e se fortaleça. A terapia corporal entra, através da conscientização, para restaurar o desequilíbrio entre corpo/mente/energia com base nos estados emocionais e energéticos do corpo. E é através do conceito de *grounding* que essa consciência é trabalhada. Para Lowen (1979):

“O sentimento não é apenas uma idéia ou uma crença; ele envolve também o corpo e, portanto, é mais do que um processo mental. Ele é constituído por dois elementos: uma atividade corporal e uma percepção mental desta atividade. Assim o sentimento pode ser considerado a força unificadora entre a mente e o corpo, ligando a mente consciente à atividade corporal”. (Cap. 5, pg. 83)

Segundo Borine (2006):

“Somente quando somos capazes de fazer a integração entre mente, corpo e emoção com a nossa essência é que seremos capazes de integrar a nossa consciência e abrir um canal genuíno para receber a energia cósmica”. (pg. 68)

1.3 Emoção e sintomas psicossomáticos

Em muitas ocasiões temos dificuldade ao traduzir os sentimentos em palavras, o escritor americano Styron (1925/2006) fala da tristeza e a melancolia, como sendo algo



tão misteriosamente doloroso que é impossível por meio da mediação intelectual chegar perto de uma descrição; a alma vai muito além das palavras. Como afirmar qual é a dor maior entre muitas, a do abandono ou a do estômago? A da solidão ou a tensão nas costas?

Concluimos que senão conhecermos bem a linguagem corporal das nossas sensações, dificilmente poderá reconhecê-las e decodificá-las em emoções e depois expressá-las como sentimentos.

É provável que ao demonstrar um desconforto físico, automaticamente pensamos estar ele relacionado à somatização, que é exatamente um processo pelos quais distúrbios de origem psíquica, emocional manifesta-se em mal-estar, com ou sem causa orgânica definida, normalmente são: dores no peito, fadiga, tontura, dor de cabeça, inchaço, dores nas costas, falta de ar, insônia, dor abdominal e torpor entre outros sintomas. Muitas pesquisas são realizadas para descobrir os mecanismos em que as emoções resultam em afecções onde várias deles já foram descobertos. Tantos os sentimentos bons quanto os ruins como as nossas emoções instintivas, sempre foram e serão vitais para a preservação da espécie no processo evolutivo; compreendê-las pode nos ajudar muito do ponto de vista da saúde física.

Todos nós somos responsáveis na tentativa de evitar que determinados sentimentos acabem resultando em algum tipo de sofrimento físico; para sermos saudáveis e evitar o desconforto e também a dor, a maneira mais direta seria a espontânea e verdadeira expressão dos nossos sentimentos.

1.4 Emoção, corpo, energia e Core Energetics

Na terapia de Core Energetics, o objetivo é resgatar o livre fluxo da energia da expressão emocional dos reais sentimentos da nossa verdadeira essência, e que foram aprisionadas no corpo formando bloqueios através dos músculos, nervos, pele, tônus, órgãos, ossos entre outros, para uma vida mais integrada, saudável e mais feliz e, através de exercícios físicos específicos para a conscientização corporal e expressões emocionais



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

de suas feridas infantis e que causaram seus bloqueios, que possibilitam o redirecionamento dessa energia cristalizada. Provocando o seu fluir natural quando a energia está estagnada; a sua diminuição quando a energia está sobrecarregada; o seu aumento quando a energia está fraca ou quase ausente, visando sempre a integração e o equilíbrio dessa energia para a vitalidade do corpo e da essência.

A dor tem uma função muito importante, pois é ela que nos alerta que algo não está bem no nosso organismo.

Para Pierrakos (1994) A emoção é uma pulsação do todo do organismo. A nossa mente reconhece quando a energia está fluindo livremente, ela é sentida através da sensação de bem-estar e prazer, e com relação à dor dizia:

“A dor sinaliza a fragmentação da integridade do ser humano”, (Cap.12, pg. 134)

Para ele, toda a musculatura contraída, tensa, possui uma emoção escondida e quando o corpo é movimentado, exercitado e relaxado, ele consegue liberar as emoções aprisionadas, congeladas, e também acaba por diminuir o medo, as inseguranças e até mesmo as dores físicas. Baseado nas estruturas de caráter (Reich), Pierrakos desenvolveu exercícios específicos que mesclam respiração, posturas, expressões emocionais e conscientizações, o resultado seria uma pessoa mais integrada consigo mesma, na sua verdade, e presente em seus relacionamentos e aos fatos da realidade que acontecem na própria vida.

Muitos trabalhos corporais em Core Energetics são feitos focados na respiração, pois uma pessoa com problemas emocionais pode prender a sua respiração e entrar em um padrão inconsciente (respirações irregulares, curtas ou rápidas, insuficientes), fazendo com que seus músculos fiquem tensos e desconectando a pessoa do contato com o seu próprio corpo. Segundo Borine,



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

“Quanto mais respiramos, mais temos emoções, e quando cortamos a nossa respiração, matamos as nossas emoções e sentimentos”. (pg. 184)

Praticar a verdadeira e natural respiração pode facilitar o direcionamento de um foco interno na própria respiração ou no próprio corpo trazendo uma consciência corporal. Quando nos mantemos em uma determinada postura, mantemos também a nossa mente focada nessas nossas sensações, e explorar este foco podemos sentir onde as sensações se iniciam e onde elas ficam bloqueadas, onde causam desconforto ou dores e perceber qual emoção ou sentimento que pode estar lá registrado, para em seguida poder trabalhar com o seu significado emocional trazendo-o para a superfície (expressar) e libertá-las.

A razão pela qual necessitamos abordar os estados emocionais no corpo é porque as emoções negativas acumuladas durante a vida são armazenadas não só na lembrança, mas também no corpo físico causando dores e prejuízo a saúde através de doenças. As emoções negativas não representam a verdadeira e real natureza da pessoa, através da conscientização, elas podem ser trabalhadas, amenizadas e resignificadas.

Segundo Borine (2006):

“Quando bloqueamos as emoções negativas, também corremos o risco de estar bloqueando as emoções positivas como a fé, compaixão, alegria, e amor. No processo terapêutico esses sentimentos precisam ser expressos de forma segura e adequada de maneira que estes comprometimentos, em menor ou maior grau, serão tratados dentro das estruturas das defesas de caráter e só assim libertaremos a energia tóxica contida dentro do corpo para a libertação das energias criativas do nosso Ser”. (pg. 92)

Core Energetics trabalha a dinâmica psíquica, imagens mentais, bloqueios emocionais e processos dando foco principal no corpo com a respiração e as suas dores como instrumento de diagnóstico. Lowen (1979) enfatiza:

“A vividez do corpo denota a sua capacidade de sentir”. (Cap. 1, pg. 19)



2. OBJETIVOS

Estimular através de músicas específicas tensão nas pessoas para que possam descobrir e sentir no seu próprio corpo a existência de bloqueios (consciente e/ou inconscientes) referente às suas emoções e sentimentos.

1. Identificar bloqueios emocionais agradáveis ou não no corpo.
2. Como os bloqueios interferem e diminuem a qualidade de vida da pessoa no seu dia-a-dia.

3. METODOLOGIA

Movimentar o corpo no exercício proposto da camada muscular e energética para despertar a conscientização desses sentimentos bloqueados através do estímulo musical.

3.1 Instrumentos

Aparelho de som, CDs de música, pedaço de isopor com desenho do corpo humano e percevejos coloridos.

3.2 Sujeitos

Adultos e adolescentes de ambos os sexos de diferentes idades e profissões variadas.

3.3 Procedimento

Será oferecido ao grupo um exercício vivencial com duração de 60 minutos. Será proposto 15 minutos para a identificação das pessoas (nome e profissão) seguidamente uma breve explanação da facilitadora de como a constituição física e principalmente



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

muscular do corpo de cada indivíduo é o histórico da sua vida emocional que está cristalizada. Será distribuída para cada participante um pedaço de isopor com o gráfico do corpo humano e alguns percevejos coloridos. A vivência se compõe de 5 músicas diferentes e específicas de 4 minutos cada uma delas, com intervalos de 2 minutos cada, sendo que a vivência terá 4 etapas.

a) Reconhecimento e localização:

Será proposto 4 minutos de música para que através de movimentos corporais com dança ou de expressões corporais livres, pessoas possam reconhecer o que sentem emocionalmente e expressar usando o próprio corpo ou partes dele.

b) Bloqueios e representação:

No intervalo das músicas os participantes terão 2 minutos para escolher percevejos coloridos que representem emoções de prazer ou dor na parte do corpo que sentiram e representá-los no gráfico do corpo humano no gráfico.

b) Compartilhar:

Ao final das 5 seqüências musicais o grupo terá 10 minutos para formar pares e compartilharem suas experiências.

c) Finalização:

Sentados em almofadas e ao som de uma nova música com duração de 5 minutos, os participantes terão a possibilidade de interiorizar sua vivência e suas descobertas.

4. REFERÊNCIAS

Apostilas, (2005, 2006, 2007, 2008) *Curso de Graduação Internacional em Core Energetics*, Editora ICEB, São Paulo.



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br

Borine, M. S. (2006) *Core Energetics – Psicoterapia Energética Corporal*. Editora All Print, São Paulo.

Damásio, A. (1994) *O Erro de Descartes: Emoções, Razão e Cérebro humano*, Fórum da Ciência, Publicação Europa-América, Lisboa.

Freire, M., C. (2007) *Somatodrama*. Revista virtual eletrônica Catharsis, (São Paulo).

Goleman, D. (1995) *Inteligência Emocional*. Editora Objetiva. Rio de Janeiro.

Lowen, A. (1995) *A espiritualidade do corpo*. Editora Cultrix, São Paulo.

Lowen, A. (1979) *O corpo traído*, Editora Summus, São Paulo.

Pierrakos, J., C. (1997) *Energética da Essência* (Core Energetics), Editora Pensamento, SP.