



ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL
www.brasil-coreenergetics.com.br
E-mail: contato@brasil-coreenergetics.com.br Fone: (0xx11) 4418-1318

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)

SEXUALIDADE E DESENVOLVIMENTO HUMANO

Apresentação: Seminário
Autor: Dimas Calegari

INTRODUÇÃO:

Economia energética

Muitas são as questões que levam as pessoas a buscarem psicoterapia. Dificuldades de entrada na vida adulta e de estabelecer um papel profissional, desorganização na vida pessoal e social, dificuldades no relacionamento afetivo e sexual, aridez e falta de sentido de vida, crises no casamento e na família, crise da maturidade, sintomas físicos como úlcera, gastrite, asma, impotência sexual, etc. e psíquicos como depressão, ansiedade, fobias, pânico, etc. e outros. Há alguns anos tornou-se comum as pessoas procurarem psicoterapia na busca de desenvolvimento pessoal. Dessa forma, o conceito de que psicoterapia é um tratamento para pessoas com distúrbios emocionais está sendo substituído progressivamente por uma idéia mais ampla que abrange não só questões pessoais ligadas a queixas físicas, psíquicas e sociais, como também e de forma mais ampla, ao anseio de desenvolvimento pessoal e de ampliação da consciência. As buscas de ampliação das possibilidades vivenciais e amorosas ocupam, entretanto, o centro de todos esses anseios. A partir da década de vinte, e mais intensamente após os anos cinquenta, houve uma ampliação das técnicas psicoterápicas, englobando todos esses anseios. O conceito de uma energia vital específica e o trabalho corporal passaram a fazer parte de uma grande parcela dos trabalhos psicoterapêuticos. Os trabalhos pioneiros do Dr. Wilhelm Reich é, no mundo ocidental, a base sobre a qual se baseia a maioria dos tratamentos psicoterápicos chamados de psicoterapias corporais da atualidade. É a partir de seus trabalhos originais que buscarei situar a enorme variedade de queixas dos clientes e a relação entre a sexualidade e o desenvolvimento humano.

As queixas dos clientes, sejam elas sintomas físicos, psíquicos ou de relacionamento são decorrentes da rigidez da estrutura do caráter. Esta estrutura formou-se a partir das experiências infantis como uma reação de proteção à vida, mas se cristalizou, se endureceu e se tornou limitadora da própria vida. O caráter é visível em nosso corpo através das atitudes físicas que limitam nossas percepções, sensações, emoções, sentimentos e ações. Psicologicamente o caráter mostra-se como uma rigidez mental ligada a crenças infantis que reeditamos na vida adulta. Essas crenças buscam explicar para nós mesmos e para o mundo nossas discrepâncias internas. O caráter limita a pulsação energética, restringe a vida e impossibilita a expansão da consciência. Organizamos, entretanto, uma identidade baseada nessas limitações, e nos apegamos a ela como se fosse uma questão de sobrevivência preservá-la. No momento de sua formação, esses mecanismos tiveram realmente um sentido de preservação da vida, porém, atualmente encontram-se enrijecidos e a limitam. Baseados ainda nas crenças infantis, torna-se compreensível nossa luta para preservá-los! É como se fôssemos retomar nossas fragilidades infantis. Surge então o medo e a resistência à mudança.

Os perigos, ofensas e hostilidades sofridas na infância ativaram mecanismos protetores da vida (tensão, contenção, crenças infantis). Aos poucos organizamos nosso caráter baseados nessas experiências. Construimos então uma identidade superficial. Apegamo-nos a ela pois tememos retomar as fragilidades e dores da infância e assim resistimos a mudanças. Somos prisioneiros de nossas próprias defesas!

O afrouxamento dessas limitações, entretanto, é possível através dos seguintes passos:

- Afrouxamento dos bloqueios corporais.
- Liberação das emoções contidas.
- Questionamento das crenças limitantes.
- Integração das mudanças em nossa identidade.

Vamos compreender como o caráter está estruturado a partir de uma visão energética.

Existe uma energia vital responsável pela vida. Absorvemos a energia e descarregamos o seu excesso. A vida pulsa! A energia expande-se e contrai-se circulando em nosso corpo. Se o corpo está bloqueado a energia pára de circular e forma-se a estase energética, ou seja, a retenção de energia. Esta retenção reativa os mecanismos infantis que consumirão a energia disponível através da impulsividade pré-genital ou das formações reativas. Os impulsos pré-genitais são formas infantis de buscas de prazer e de amor. As formações reativas são reações infantis, normalmente contrárias ao impulso reprimido. Estas reações formaram-se a partir da tentativa de diminuir o perigo fugindo dos anseios e das necessidades. Por exemplo: a frustração da necessidade de amor na infância pode resultar numa busca exigente de amor, como se o mundo nos devesse algo (impulsividade pré-genital) ou numa atitude reativa como se não precisássemos de nada nem de ninguém (formação reativa). Sempre que ocorre estase energética há um aumento de angústia e a reativação desses mecanismos que consomem parte da energia retida. O caráter cumpre, portanto, uma função econômica aliviando a angústia. Quando não existem bloqueios a energia livre ativa as funções vitais e o excedente é consumido em sublimações*. A vida sexual satisfatória é, para Reich, a condição saudável onde não ocorre estase energética não havendo, portanto, a necessidades de reativação dos mecanismos infantis.

“..a satisfação orgástica da libido* e a sublimação são os meios adequados para evitar a congestão da libido ou, mais especificamente, para dominar a angústia de congestão”

“ Na verdade, aprendemos que uma economia regulada da libido é a pré-condição de uma sublimação vitoriosa e duradoura.” (ambas as citações do livro Análise do Caráter, pg. 220).

A sexualidade saudável possibilita a união do prazer e do amor constituindo-se num gerador de saúde, felicidade, auto-realização, harmonia com o mundo e desenvolvimento pessoal. Dessa forma o “amor”, o “trabalho” e o “conhecimento” se concretizam como fontes da vida!

A pulsação e as ondas de energia

Existe uma energia vital que pulsa e se move em ondas dentro do organismo. A pulsação da energia leva-a à expansão e ao prazer ou à contração e à angústia. Além de a energia pulsar entre expansão e contração, ela se move em ondas ao longo do corpo. Nossa energia expande-se ainda além dos limites de nosso corpo, formando um campo energético que o envolve.

A onda energética começa pela cauda, ou mais precisamente pela região sacral, sobe pelas costas até à cabeça e desce pela frente do corpo até à pélvis e membros inferiores.

Existe um movimento energético superficial e outro profundo que ativam funções específicas e geram expressões próprias na consciência.

O movimento energético superficial está ligado aos músculos, pele e órgãos dos sentidos.

A energia move-se basicamente através dos músculos estriados. Como estes freqüentemente apresentam tensões crônicas, o movimento energético pode se tornar limitado ou mesmo fragmentado. As áreas de tensão levam ao recuo da energia ao centro, impedindo a expansão, limitando o prazer. O movimento energético superficial está ligado à vivência do ego.

O movimento energético profundo liga-se ao centro do organismo e a energia circula através das vísceras. Este movimento é livre, fluido e altamente sensível. Normalmente nos referimos às sensações viscerais como o nosso EU*, nossa ESSÊNCIA.

Se o movimento superficial está livre a energia flui também pelo profundo e pulsa entre o centro e a periferia. As funções superficiais e profundas podem se expressar espontaneamente em nossa consciência. Se o ego está ativo, ele interage com o mundo externo e protege a ESSÊNCIA internamente. Quando o ego se relaxa a ESSÊNCIA se relaciona com outros sistemas energéticos ou com o universo! O EU vem para a relação e estabelece ligações energéticas através das relações emocional, instintiva e sexual. Relaciona-se ainda com a terra e com o universo. As funções do EU são universais e expressam-se na consciência como potenciais e qualidades pessoais. O amor, a compaixão, a doação, a criatividade, a união sexual, a procriação, o respeito pela vida e a espiritualidade são qualidades e potenciais da ESSÊNCIA humana.

A divisão segmentar

Existem sete faixas transversais do corpo que apresentam pulsações independentes umas das outras e que podem, ao se tornarem tensas, paralisar a pulsação, gerando a fragmentação do movimento energético superficial. São chamados de anéis ou segmentos. Dependendo da intensidade da fragmentação do movimento energético superficial, o recuo da energia ao centro pode ser tão intenso que fragmenta também o movimento energético profundo.

Cada anel apresenta funções específicas e seus bloqueios podem alterá-las e produzir sintomas específicos. Resulta daqui a enorme variedade de sintomas apresentados pelos clientes.

O anel visual abriga o sistema nervoso central. Suas funções principais são: percepção à distância (visão e audição), percepção do equilíbrio (visual e labiríntico), coordenação de funções e consciência. Seu bloqueio pode gerar psicose, confusão mental, alterações perceptivas, descoordenações motoras, labirintite, etc.

A segunda faixa, o anel oral, contém a boca, o nariz, os maxilares e uma faixa da nuca. Sua função principal é a alimentação. Foi através da boca que estabelecemos a primeira forma de contato e obtivemos a primeira forma de prazer. O bloqueio do anel oral pode ativar a anorexia, a depressão e a descrença na relação. Ligam-se a ele todas as formas de dependência como o álcool, as drogas e a dependência emocional.

O anel cervical sustenta a cabeça e é o anel produtor do som; participa também da respiração e da deglutição. Tem importante função emocional ao sustentar a cabeça. O bloqueio do anel cervical pode ter intenso efeito sobre a vida, paralisando as ondas energéticas que passam por ele. Pode funcionar como um verdadeiro diafragma, fazendo uma separação entre a cabeça do peito. Veremos que esta separação leva a uma dificuldade de unirmos nossos pensamentos e sentimentos.

O anel peitoral contém os pulmões e o coração. Fazem parte dele ainda os ombros, braços e mãos, responsáveis pela busca através de atos como pegar, agarrar, abraçar, etc. Este anel está diretamente ligado aos processos de carga energética por ser o centro da respiração e da circulação sanguínea. Seu funcionamento determina o nível de carga e a expressividade do organismo. Seu bloqueio pode paralisar as emoções e limitar nosso nível de energia. O bloqueio dos braços limita nossa expressão ativa e agressiva. Normalmente nos referimos ao nosso EU como nosso coração. O EU centra-se no peito!

O anel diafragmático compreende a região do estômago ou do plexo solar. Internamente abriga o músculo diafragma, o estômago, o fígado, a vesícula biliar, o baço, o pâncreas e o duodeno, além do plexo solar que constitui o maior plexo vegetativo* do organismo. O músculo diafragma é responsável pela respiração abdominal. O bloqueio do anel diafragmático promove a separação entre a sexualidade e o amor. A gastrite e a úlcera gastro-duodenal são sintomas físicos de seu bloqueio.

O anel abdominal abriga os intestinos delgado e grosso, os rins e os ureteres. Suas funções principais são: absorção dos alimentos e concentração de detritos formando as fezes e a urina. Os intestinos presos são sintomas de seu bloqueio. A energia estagnada que se expressa como maldade é acumulada e bloqueada no abdômen.

O anel pélvico compreende o quadril, as coxas, as pernas e os pés. Forma a nossa base para o contato com a realidade e para a ação. O anel pélvico tem ainda a função de descarga através das fezes, urina, secreções vaginais, sêmen, menstruação e parto. Junto com os excrementos e as secreções descarregamos o excesso energético. Sua atividade é essencial para o nosso equilíbrio energético. No circuito energético o anel pélvico representa a última barreira à sua completude. Seu bloqueio pode gerar insegurança, baixo contato com a realidade, dificuldade de prazer sexual e uma série de sintomas físicos como obstipação, impotência sexual, dores na relação sexual, cistos de ovário, mioma, alterações menstruais, etc.

As tensões crônicas dos anéis determinam a forma atual de nosso corpo. Nossa forma corporal indica como estão os movimentos energéticos superficial e profundo.

Dinâmica dos movimentos energéticos

A energia move-se a partir da região sacral, subindo pelas costas até à cabeça, descendo pela frente até o púbis e daí retornando ao sacro. Envolve, evidentemente também os membros superiores e inferiores. Quando o movimento energético superficial está completo, isto se traduz na consciência pela sensação de segurança, força, capacidade de

atender às necessidades internas e pelo sentido de realização pessoal em toda ação. O ego está no corpo! A fragmentação do movimento superficial traz o medo, a fragilidade, a insegurança e a falta de realização pessoal na interação com o mundo externo.

O movimento energético profundo completo traduz-se na consciência por um sentido de inteireza e prazer no contato com a natureza interna e externa. A vida tem sentido e a pessoa sente-se pertencente ao universo! As qualidades da ESSÊNCIA podem ser integradas pelo ego e a pessoa mantém-se em contato com suas emoções profundas. A fragmentação do movimento energético profundo leva à perda do sentido de unidade, do contato com a natureza e do sentido de pertinência ao universo. A pessoa retoma as fixações infantis e fica presa em sentimentos, emoções e crenças secundárias.

Podemos ainda afirmar que o movimento energético das costas está diretamente ligado à preservação e afirmação da individualidade, enquanto o movimento da frente do corpo traz a pessoa para a relação. A plena pulsação da energia corporal alterna a preservação e afirmação da individualidade com a busca e entrega à relação.

A completude dos movimentos energéticos traz a vivência corporal do prazer. Não estou me referindo apenas ao prazer orgástico, estou falando do prazer de estar no corpo, sentir-se nele prazerosamente. Entretanto, para que isto ocorra, três condições são necessárias: carga energética, excitação da energia e circuito energético completo.

Carga energética

A quantidade de energia de uma pessoa depende de fatores constitucionais, da idade, do contato com a natureza, da alimentação e da respiração. As pessoas com baixo nível de energia são doentias, depressivas ou buscam absorver energia no contato com outras pessoas.

Excitação energética

A excitação da energia ocorre através de todo estímulo que ative vigorosamente o foco da consciência. A ativação do foco da consciência corre através de estímulos que provoquem sensações corporais, emoções, sentimentos, ações, percepções externas, pensamentos e fantasias desde que a atenção seja focalizada nos mesmos. No nível corporal, a excitação se amplia sempre que restabelecemos o contato com nosso centro, nosso EU, através de mobilizações corporais ou de estímulos que ativem diretamente o sistema visceral. Isto pode se dar através dos olhos, da boca, das mãos, do bico dos seios, dos genitais, etc. Na realidade, todos os orifícios corporais são aberturas do sistema visceral e são eficientes na excitação energética corporal. Na consciência a excitação energética se expressará por conteúdos e imagens ligadas à área corporal de maior excitação. Se estamos excitados e a cabeça for a área de maior excitação, nos sentiremos vigilantes ou insones. Para sentirmos excitação sexual ou ativá-la através de imagens, fantasias ou percepções externas é necessário que o anel pélvico tenha um mínimo de excitação. Após o ato sexual satisfatório é muito difícil reativarmos a excitação sexual pois a excitação pélvica estará rebaixada.

A ampliação da consciência ocorre quando a energia livre disponível é excitada. A partir daí, sua expansão pode se dar na direção do cerne do organismo ou na direção ao campo de energia. Na direção do cerne nos conecta com o coração, nossos sentimentos profundos e com os anseios da alma, trazendo-nos para a relação e a intimidade com outro ser. Na direção do campo de energia, liga-nos com o amor universal e com os anseios de nosso espírito, levando-nos para a relação com o universo e com Deus.

Circuito energético completo

No circuito energético completo a energia sobe pelas costas, desce pela frente e retorna à região sacral pelo períneo. Dessa forma haverá uma contínua realimentação energética elevando o nível de energia livre. Este nível mais elevado de energia poderá então ativar os potenciais da ESSÊNCIA.

No meu entender, este é o caminho através do qual a psicoterapia corporal busca o desenvolvimento humano: aumentando seu nível de carga, promovendo estímulos que excitam a energia e liberando os bloqueios corporais para que a energia complete o circuito e ative os potenciais da ESSÊNCIA!

A falta de completude deve-se à existência de bloqueios segmentares e estes sempre se relacionam com as fixações infantis.

Os bloqueios segmentares

O circuito energético sofre fragmentação através dos bloqueios segmentares. Cada bloqueio tem sua história e expressa fixações infantis que mantêm formações reativas ou comportamentos impulsivos pré-genitais, cujo resultado imediato é a perda total ou parcial do prazer corporal. A estase energética só ocorre quando a pulsação é paralisada em algum segmento, resultando daí a necessidade de descarga repetitiva ou de consumo energético nas formações reativas. O fluxo livre leva a energia a retornar à sua origem, na região sacral, elevando progressivamente o seu nível. A energia livre circulante não promove estase, pois, ao contar com a pulsação dos sete segmentos, leva a múltiplas formas de prazer, indo além do prazer sexual, ativando os potenciais da ESSÊNCIA. Estes constituem as sublimações, no sentido dado por Reich, e representam nossas realizações num sentido social mais amplo. A ausência de bloqueios é necessária para que a energia retorne à sua origem e realmente o circuito energético ou, nas palavras de Reich: “uma economia regulada da libido é a pré-condição de uma sublimação vitoriosa e duradoura”. (Análise do Caráter. Pg. 220).

Predomínio do bloqueio diafragmático sem bloqueio cervical

O bloqueio diafragmático isola a parte superior do corpo onde se localiza a maior parte das fixações infantis com seus modelos, crenças e emoções secundárias. Ao mesmo tempo limita o fluxo energético em direção à pélvis e ao prazer sexual adulto. A vivência do prazer sexual está limitada. Normalmente a sexualidade é usada para a busca amor.

A limitação do fluxo para a parte inferior do corpo gera insegurança, sensação de esforço contínuo para manter a energia acima, pouco contato com a realidade, falta de prazer corporal e falta de sentido de vida; tudo isto decorre do bloqueio do fluxo que completaria o circuito energético. Não havendo bloqueio cervical a expressão emocional estará presente. As expressões da ESSÊNCIA estarão ligadas às buscas infantis de amor e a identidade estará assentada nas emoções e sentimentos infantis. O anel mais ativo geralmente é o peito.

Predomínio dos bloqueios diafragmático e cervical

No caso de bloqueio diafragmático e cervical a identidade mantém-se fixada nas crenças infantis e as expressões afetivas e instintivas estão pouco presentes na consciência. A cabeça passa a ser a parte mais ativa do corpo. A visão de mundo torna-se sem sentimentos e emoções e a atitude geral é de uso e controle mental sobre o mundo das relações. O bloqueio afetivo leva ao fechamento da Alma dentro do peito gerando sensações de vazio, aridez e solidão interior. O bloqueio da parte inferior do corpo gera insegurança corporal, esforço contínuo para manter a energia acima, e falta de prazer e de contato com a realidade. Falta um sentido profundo de vida! A sexualidade normalmente é utilizada para a busca de poder e de controle sobre o mundo exterior.

Bloqueio diafragmático parcial com bloqueio cervical

No caso de bloqueio diafragmático parcial com bloqueio cervical a vivência do prazer está mais livre enquanto a expressão emocional é bloqueada no cervical. Falta a expressão dos sentimentos e emoções. Na realidade eles estão ocultos ou negados pela pessoa. Há muito medo de ser ferido em sua expressão amorosa. As expressões sexuais podem estar desprovidas de sentimentos e emoções e serem vividas de uma forma fria, suja, feia ou pornográfica. Normalmente a sexualidade passa a ser vivida de uma forma culposa em função da negação da amorosidade.

Bloqueio predominante no períneo

Se os bloqueios cervical e diafragmático estão livres a energia desce até à pélvis e caminha naturalmente para a expressão amorosa e para o prazer sexual. Para que a sexualidade seja plenamente satisfatória é necessário que o fluxo de energia retorne à região sacral e intensifique a onda energética das costas. A entrega à relação deve estimular a individualidade. Dessa forma o aumento do fluxo energético ativa os potenciais da ESSÊNCIA. A energia pode, entretanto, descer até à pélvis e ser impedida de retornar à região sacral. Neste caso o bloqueio situa-se no períneo* que funciona como um diafragma, não deixando passar o fluxo energético. A vivência sexual poderá ser amorosa e prazerosa mas gera desgaste energético. Falta ainda a vivência de plenitude e de integração vital naturalmente presentes na experiência sexual plenamente satisfatória. A pessoa pode estar rigidamente ligada e dependente da sexualidade. O apego à relação não cede para a individualidade. O bloqueio do períneo expressa, então, a última barreira à completude do circuito energético.

Embora tenhamos focado os bloqueios dinâmicos de uma forma esquemática e isolada, eles funcionam normalmente em conjunto. É evidente que o bloqueio do períneo só se torna significativo quando o fluxo de energia desceu suficientemente até à pélvis e não antes. Se algum dos demais anéis estiver cronicamente bloqueado, o bloqueio dinâmico dos três segmentos dificilmente será observado. Inversamente, se sugerirmos à pessoa um trabalho dinâmico que mantenha os três segmentos livres, os bloqueios dos demais anéis rapidamente se tornam evidentes. Embora os exercícios intensifiquem a sexualidade e gerem mais prazer, em pouco tempo a pessoa deixa de fazê-los porque o aumento de fluxo reativa outros bloqueios que geram novas angústias. Se, entretanto ela puder lidar com suas novas questões, acelerará o processo terapêutico.

O sentido pessoal da sexualidade

A completude dos movimentos energéticos é necessária ao bem-estar e à integridade pessoal e social do ser humano. A energia move-se nas duas direções de forma harmônica: protege e favorece o desenvolvimento da individualidade ao mesmo tempo em que se volta para a relação e para o social. A vida pulsa entre a individualidade e a relação!

A energia das costas protege e leva ao desenvolvimento da individualidade e a da frente do corpo traz a pessoa de volta para a relação. A individualidade necessita ceder à relação e a entrega a esta reafirma e fortalece a individualidade. A volta para a relação traz a pessoa para a terra e enraíza a individualidade. A energia livre circula e ativa os potenciais da ESSÊNCIA. O EU desenvolve-se como um ser social! Este é o sentido pessoal mais amplo da sexualidade!