

**ICEB  
INSTITUTO CORE ENERGETICS DO  
BRASIL**

**MARISA SELMA DE LIMA CHUEIRI**

**O CAMINHO PARA O AMOR SEXUALIDADE E  
ESPIRITUALIDADE**

Monografia apresentada ao  
curso de Pós-graduação  
Internacional em Core  
Energetics do Instituto  
Core Energetics do Brasil.  
[www.brasil-  
coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

**ATIBAIA – BRASIL  
2007**

*“O trabalho essencial que está diante de nós, o trabalho que é mediado pela energética da Essência, é nos abriremos as realidades e infinitas possibilidades que nos confrontam. Compreendendo e aceitando, e depois transformando os aspectos negativos de nossas personalidades, criamos a possibilidade magnífica de um mundo onde à compreensão mútua e a cooperação são metas possíveis.” (John C. Pierrakos, Energética da Essência).*

Por treze anos tenho sido uma terapeuta. Comecei como terapeuta corporal e bioenergética com atendimentos individuais e a grupos com exercícios corporais de bioenergética em São Paulo. Posteriormente após ter sido gentilmente presenteada com o livro “O caminho da Auto Transformação” Eva Pierrakos, foi participar do grupo de treinamento em Core Energetics no Brasil, na cidade de Brasília, em 1997, e que durante o treinamento no ano de 2000 comecei a atuar como terapeuta de Core Energetics. Durante estes anos me dediquei ao estudo das estruturas de caráter e das resistências de caráter, com os ensinamentos de Reich e Lowen, observei que, ao aplicar esta teoria nas sessões com meus clientes, eu acreditava que poderia ajudá-los a mudar trazendo à tona os problemas deles, junto com o trabalho corporal, a teoria, e a técnica. Eu sentia que estava faltando alguma coisa em termos de conexão entre o trabalho corporal e a espiritualidade, para conseguir ajudar com eficácia numa mudança profunda de comportamento do cliente, por meio de uma abordagem que combinasse compreensão, dissolução de uma atitude de caráter e introdução de novos padrões de comportamento e pensamentos. Eu trabalhava em sessões terapêuticas usando quando necessário o aumento do fluxo de energia e na dissolução dos bloqueios através da respiração, do movimento, da expressão de sentimentos, até trazendo bons resultados aos clientes.

Em 2002, comecei a participar de um grupo de estudos e treinamento das palestras de Eva Pierrakos Finalmente senti que havia encontrado um instrumento para lidar com traços de caráter por meio do trabalho corporal, pensamento e espiritualidade. Fazendo meu caminho em busca da abertura do meu coração, pude conectar com a verdade da minha essência, após ter entrado em contato por esses anos com o que é de mais negativo na minha personalidade, com uma atitude de aceitação, sem julgamento ou críticas. A proposta do trabalho do “caminho” era conseguir caminhar mais nas profundezas do meu ser, tirando da escuridão e trazendo para a luz a minha negatividade, para reconhecer, respeitar e energizar os traços negativos, e só assim poder criar uma aliança com o cliente. Aceitando que esses traços de caráter formam esforço investido na sobrevivência na época da formação de identidade da pessoa, valorizando-as, assegurando que o objetivo não é eliminá-las, para que o cliente não atue com uma resposta defensiva de auto-preservação. Com o trabalho do pathwork juntamente com o Core Energetics percebi que estava podendo trabalhar com profundidade no auto-conhecimento, que sentia ressoando internamente como verdades profundas.

A vontade de amar como base para a paz interior. O prazer não mais como um único ímpeto de satisfação nos relacionamentos, mas busca de algo real, que preenchesse com toda a sua plenitude, em busca do eu verdadeiro, dissolvendo as máscaras, emergindo a negatividade e a transformando em seu próprio benefício, equilibrando o corporal e o espiritual em busca da dissolução dos conflitos, e padrões de comportamento e pensamentos que emperram, a ponto de adoecer o corpo, a mente e o espírito.

Ser capaz de amar a ponto de deixar fluir e não se perder, voltando para o centro, entrar em contato com um todo que é o seu ser, não mais ir em busca apenas do prazer momentâneo, com elevado nível de excitação e que em seguida responde com intensa descarga dessa excitação. Quando pude entregar meu corpo, minha mente e minha alma a criação “Deus” comecei a me sentir por inteira e a pertencer realmente a este mundo, através desta entrega fui presenteada com a abertura do meu coração. Encontrando no ser humano o que é de mais sagrado, o Amor.

Os ensinamentos transmitidos por Eva Pierrakos sobre a escolha feita pela alma, e de profunda compreensão, escolhemos nosso caminho, de querer ou não prosseguir nesta tarefa evolutiva que o Ser Humano precisa realizar nesta vida. A evolução da alma surge como a motivação básica para enfrentar os conflitos emocionais. (Palestra Eva Pierrakos no. 34). Nossas estruturas de caráter podem ser consideradas como oportunidade para o crescimento.

John Pierrakos passou a considerar S.Jorge e o Dragão como os símbolos das energias positivas e negativas. Ambos inseparáveis. Para alcançar a espiritualidade, nós temos que integrar nosso Dragão, ao invés de tentar ignorá-lo. Temos Acesso a uma técnica para trabalhar com o corpo na análise do caráter, mas como fazer a máscara (camada exterior desenergizada) se torne consciente e expressar a verdade do eu inferior onde a energia fica depositada e vinculada aos sentimentos negativos. É preciso se aliar aos aspectos negados do *self*. “O mal, na verdade, provém não dos sentimentos negativos, mas da negação dos sentimentos, sendo eles negativos ou positivos”. (J.Pierrakos, Energética da Essência, cap. 19).

A vida parece vazia quando nossos corações estão fechados. Conquanto sejamos adultos, há qualquer coisa de criança dentro de cada um de nós. Essa criança deseja crescer, dançar, amadurecer, mas falta-lhe o alimento adequado. A única maneira que ela conhece de encontrar satisfação é exigido e cobijado. Desse modo, o ego se coloca por trás de cada ato dirigindo, manipulando e possuindo. Depois que reconhecemos claramente que as nossas expectativas só levam a decepção e a frustração, a avidez constante deixa de agarrar-nos, e nós nos tornamos mais abertos as nossas experiências. Podemos encontrar satisfação em qualquer lugar – uma simples caminhada pode nos proporcionar prazer, mas enquanto não abrimos os nossos corações, haverá pouca inspiração, luz interior ou calor para sustentar-nos, pois estamos constantemente minando a nós mesmos. Finalmente, ninguém pode ajudar-nos muito a não ser que demos o primeiro passo, que demos ouvidos a nós mesmos, que nos

encorajarmos, que inspiremos confiança a nós mesmos, buscando refúgio nos nossos corações. Portanto, começar ouvindo o seu coração, seus sentimentos e pensamentos e seu diálogo interior. Fique bem atento a tudo o que estiver acontecendo dentro de você.

“Há séculos o coração vem sendo o símbolo do amor e do desejo sexual”. Mas, mostra este novo e ousado estudo de Alexander Lowen, a ligação entre o amor e o coração é muito mais do que simbólica: é real. As emoções reprimidas - principalmente conflitos sexuais não resolvidos - e mágoas psíquicas profundas podem de fato enrijecer de tal forma o peito que ele se torna uma placa torácica rígida como uma couraça. Assim, a energia emocional aprisionada pode literalmente contrair o coração.

Tive uma cliente mulher de 33 anos de idade que omitirei o nome dela pela questão ética e a chamarei de Iva, ao qual trabalhamos por 5 anos; que vive com a mãe e o padrasto e com duas irmãs mais novas; o motivo que a levou a procurar a terapia foi à dificuldade de relacionamento afetivo e sexual com o sexo oposto. Sua irmã mais nova estava aflorando o corpo e a sexualidade e percebendo esta mudança Iva começou a se questionar: - Porque não sinto vontade de sexo, por que eu na minha idade ainda sou virgem?

Conta ela que não conheceu seu pai, que ele saiu de casa quando ela nasceu, e que esta falta gerou nela um sentimento de abandono e amor. Aos quatro anos sua mãe a levou para morar com sua avó em outro estado, o que confirmava este sentimento de abandono. Seu corpo estava compacto, queixava-se de dores lombares, nas pernas, e quando ela ficava muito nervosa sumia sua voz o que a incomodava muito. Trabalhava num consultório com um médico Obstetra e que não queria mais trabalhar neste local porque ele gritava, a todo tempo e eles brigavam muito.

Nosso trabalho terapêutico começou, primeiramente estabelecemos um contato de eu superior do terapeuta e da cliente, para criar um *grounding*, para começarmos uma exploração segura das partes negativas. Partimos de um lugar de Amor, desvelamos a raiva, o ódio, o sofrimento, o medo, a vergonha, a humilhação, sempre voltando ao lugar seguro por meio do coração de amar e ser amado. Esta cliente tinha uma espiritualidade que sempre a conduziu em busca do seu auto-conhecimento e anseios mais profundos de se tornar um ser integrado.

Com a terapia ela entrou em contato com o congelamento da sua máscara, não sustentava ficar no eu inferior, na emoção da raiva, começou a ter sentimentos intercalados, passando de raiva para tristeza, abandono, desolação, para confiança e amor e espiritualidade. Todos esses sentimentos pelo pai, colocando a energia em movimento, e a transformando com cuidado para não desestruturá-la, aliando a algo de suas raízes existenciais sua espiritualidade, para não direcionar seus impulsos sexuais de destruição.

A terapeuta entra em sintonia com o eu superior de Iva.

Começando a sessão de terapia Iva diz:

Primeira frase: - “Quero ter um relacionamento com um rapaz.”, em seguida diz: - eu não conheço meu pai, mas ele está em meu coração.

A terapeuta pede a Iva para fazer *grounding*, a fim de energizar às pernas e a pélvis, e repetir a frase com uma expressão de força, usando a raquete de tênis para mobilizar a energia.

Segunda frase: - “Eu não consigo”.

Terapeuta: - continue então repita esta frase.

A cliente após expressar suas emoções, cai em prantos, chorando.

A terapeuta pede para se sustentar em *grounding*, diz respire, o que está acontecendo agora?

Resp. - Quero ver alguém, não consigo, vejo um vulto, meus braços e mãos estão formigando, insisti dizendo eu vou conseguir, vou conseguir, batendo a raquete mais forte algumas vezes e depois a soltando, chora e seus braços caem ao lado do corpo.

Neste momento sua expressão era de fragilidade e tristeza, fui dando sustentação ficando ao seu lado dizendo: - tudo bem, fez um bom trabalho, deixe fluir e sinta o que se passa em seu corpo, sinta seus pés no chão, não vá embora, fique aqui.

Iva disse: meus cabelos estão elétricos, estou suando muito, parece que via um homem, acho que é meu pai.

Terapeuta: - Tudo bem, respire, mantenha-se em *grounding*, ponha a mão esquerda em seu coração e a mão direita na altura da pélvis, respire, fique de olhos abertos, sinta a energia circulando pelo seu corpo, os pés no chão, solte seus ombros, o pescoço, isso relaxe.

Iva: - Sinto o meu corpo, meu coração está acelerado, minhas mãos estão suando, estou aqui, pausa... Sorri.

O que desejo desenvolver neste trabalho é como a Vida - fluxo, expansão, contato - assumiu o significado de estagnação, isolamento e bloqueio. Wilhelm Reich percebeu que o Mal em nossa cultura tende a ser segregado e associado com impulsos sexuais destrutivos. Nossas frustrações se transformaram em raiva, medos, inibições e abandono transformado em tristeza, enchendo de ciúmes, competição, exibicionismo e ódio. Por isso a imagem que não podemos revelar a sociedade não nos aceitaria.

É preciso mostrar que a essência de todo ser humano é sempre bela, uma força que vibra e pulsa, para depois poder trabalhar com a nossa parte negativa. Perceber que é um ser amoroso e cheio de bondade, antes de ativar as forças da negatividade.

Sentir o prazer no corpo, abandonar os padrões e crenças que torturam e faz ficar num círculo vicioso. Trabalhar com a dissolução das couraças sem desestruturar totalmente, sempre conectando com a espiritualidade e o amor, confiança, determinação, e verdade, desfrutar da própria energia prazerosa. Levar o cliente a sentir que não há mais função da camada protetora destorcida, que ela impede o fluxo de energia e seu impulso. Fiz um trabalho de conscientização de suas camadas, com a participação consciente do cliente. O rolo foi útil para desbloqueio de energia na região das pernas, lombar, alongamento do corpo, imprescindíveis exercícios de respiração, carregar a energia com o bater da raquete, a cadeira na parede. Nas semanas seguintes Iva retorna a terapia dizendo que estava flertando com um rapaz. Com este rapaz Iva teve um relacionamento íntimo, mas alegava que não tinham de ambas as partes um compromisso. No seu trabalho profissional, fez alguns cursos de aperfeiçoamento, e continuou no emprego, remanejando seus horários, férias, mudança de local para melhor. Terapeuta também trabalhou, outra queixa de Iva que a pessoa com quem trabalhava gritava muito, e tomou consciência que a sua irmã agia da mesma forma com ela inclusive quando estava alcoolizada. Disse que a irmã é homossexual, e que Iva não aceitava. Trabalhei também com esta irmã, a qual pela primeira vez se relacionou com um rapaz, sem intenção do terapeuta, e hoje possui um filho de um ano e três meses.

Iva hoje com 38 anos de idade está noiva com um rapaz solteiro de 28 anos de idade, pretendem se casar este ano de 2007, ter filhos, ela diz que sente amor pelo rapaz e que está muito feliz, e agradece ao trabalho com o Core Energetics.

Iva tomou consciência do seu Eu inferior, bloqueio sexual, sua máscara, seu eu superior que ela mesma diz ter um lado de espiritualidade de muita força em sua vida por isso sentia este caminho de busca interior; trabalhamos sua proposta de vida, ficou mais objetiva, decidida, ela por sua coragem, seu esforço e dedicação, sendo um trabalho mútuo entre nós, hoje vê um horizonte, constrói o agora e projeta o futuro, ela diz que pretende ter muito sucesso no trabalho profissional. Hoje Iva é uma mulher equilibrada, mais unificada, tem maior consciência sobre si, consegue sentir o prazer sexual, seu lado espiritual, entrando em contato com o Amor em seu coração, sente-se viva, e cheia de energia.

Esta é um pouco da história de Iva, a qual colaborou neste caminho, que me faz ficar muito orgulhosa de ser terapeuta de Core Energetics.

Pensamentos e sentimentos são condicionados por fatores energéticos - carga, descarga, pulsação, intensidade, *grounding*, centramento. Se a energia é retida e estagnada, ela se transforma e gera pensamentos, sentimentos e atos literalmente distorcidos. De alguma forma, esta distorção fica também visível no corpo. Por exemplo, os músculos peitorais que participam da respiração, também têm uma função de buscar fora algo que eu quero e de manter longe de mim aquilo que eu não quero (colocar limites). Estes músculos participam também na torção do braço. Quando contido cronicamente, os ombros e braços ficam presos, bem como a respiração. Um peito cronicamente

contraído conta uma história de abandono e isolamento, mas também cria condições para novos abandonos e perdas na vida atual.

## **Resumo**

Neste artigo, tenho como objetivo de trabalhar com os bloqueios corporais, sexuais, associando a espiritualidade, e pensar que sem passar pela negatividade não é possível chegar a espiritualidade, e o caminho para o amor, confrontar ao mesmo tempo bloqueios musculares, bloqueios de caráter, despertar o significado que está inconsciente contido nos bloqueios energéticos, trazê-los para as emoções e a consciência, mesmo frente a um ambiente hostil, toda esta energia amorosa, positiva, ou mesmo a energia agressiva, impulsiona para o contato e relacionamento entre as pessoas.

Uma vez mobilizada a negatividade, assumida conscientemente, podemos acessar os sentimentos vulneráveis da criança ferida, ou os sentimentos de ternura e amor do coração. Ou então a força interior que provém da energia agressiva dirigida para a vida. Podemos instalar uma nova crença que fique no lugar de uma antiga, e podemos reforçar esta nova crença. Quando a criança nasce, ela precisa de colo, aceitação, espelhamento. Passar a acreditar que suporte, aceitação e espelhamento podem ser encontrados em nossa vida atual, mesmo que não tenham sido proporcionados na infância. Há várias possibilidades de atuar para a cura. Como o cliente está muito aberto, será necessário um ambiente terapêutico que ofereça apoio e proteção.

O caminho para a espiritualidade passa por amorosamente reconhecermos e aceitarmos nossas partes inaceitáveis: o personagem cruel, mau, invasivo, a vítima. Incluir, e não excluir estas partes.

Antes de poder ouvir o eu mais profundo (*self*), precisamos aprender a aceitar-nos e amar-nos. Há seu tempo, o centro do coração se abre, e isso é o início do caminho da abertura, compaixão e empenho. Quando se abrem os diversos centros do corpo, podemos descobrir certos sinais mentais e físicos, ou energias, que afetam tanto as emoções. Podemos realmente sentir o quanto está aberto o coração, e quão bem nós sentimos comunicando-nos com ele. Se nossos corações estão abertos, toda a existência parece naturalmente bela e harmoniosa, isto não é apenas mais uma fantasia – é possível ver ou sentir dessa maneira, e essa é a essência dos ensinamentos da espiritualidade. O coração nos revela todos os conhecimentos. Por que o coração e não a mente? Porque o nosso ego controla a nossa cabeça, e os nossos corações são muito mais livres. Precisamos, portanto, encorajar nossos sentimentos calorosos e positivos. É no centro do coração que a nossa natureza interior cresce até alcançar a plenitude. Depois que se abre o centro do coração, dissolvem-se todos os bloqueios, e uma espiritualidade e intuição se difunde por todo o nosso corpo, de modo que todo o nosso ser se põe a viver, dando-lhe o nome de essência da

energia humana, ou essência da verdade, mas seja qual for o nome se nosso corpo poderá estar ativo, mas o nosso coração permanecer fechado, somos estranhos a nós mesmos. Precisamos por tanto, encorajar nossos sentimentos calorosos e positivos. Esse calor não é uma emoção superficial ou sentimental – não; é o tipo de emoção que leva ao desequilíbrio e cria frequentemente o “pânico” em lugar da calma. É uma autentica abertura que sentimos como um calor profundo no centro do coração, que é o nosso tesouro interior, o nosso próprio lar. Quando nos tornamos capazes de integrar nossas mentes com nossos corações e nossas ações com nossas intuições, encontramos um significado genuíno em nossa vida. Nossas dificuldades emocionais e nossos problemas diminuem automaticamente e descobrimos inspiração, insight, motivação e força. Tornamo-nos, naturalmente, auto-nutrientes, auto-motivadores e autoconfiantes. Por conseguinte, reparemos no que está acontecendo em nossos corações. Esta é uma preparação essencial para aprender a verdade de nossa própria vida.

“Há rochas no oceano que vem sendo cobertas de água há milhares de anos; em seu interior, todavia, elas continuam secas. Da mesma forma, podemos tentar compreender-nos a nós mesmos mergulhando em várias idéias e filosofias, mas se nossos corações estiverem fechados e frios, o verdadeiro significado não nos tocará. Onde quer que estejamos e seja o que fizermos se não estivermos abertos, ninguém, nem mesmo o maior dos mestres, poderá chegar até nós.”

Como diz Susan Thesenga em O Eu Sem Defesas:

“Tal como na história da Bela e a Fera, só com amor e aceitação podemos redimir a fera que existe dentro de nós. A boa notícia é que não existe nada de tão escuro na psique humana que não possa ser transformado, se levado à luz da consciência.”

## BIBLIOGRAFIA

Lowen, Alexander - Bioenergética - 6ª edição - São Paulo: Editora Summus, 1982.

Lowen, Alexander - Amor, Sexo e seu Coração - São Paulo: Editora Summus, 1990.

Lowen, Alexander - Espiritualidade do Corpo - Bioenergética para a Beleza e a harmonia - São Paulo: Editora Cultrix, 1992.

Lowen, Alexander - Exercícios de Bioenergética - O caminho para uma saúde vibrante - 5ª edição - São Paulo: Editora Ágora, 1985.

Hoffmann, Richard & Gudat, Ulrich - Bioenergética - Liberar a energia vital - São Paulo: Editora Kuarup, 1997.

Pierrakos, John C. - Energética da Essência (Core Energetics) - Desenvolvendo a Capacidade de Amar e Curar - São Paulo: Editor Pensamento, 1993.

Pierrakos, Eva e Saly, Judith – Criando União – O significado espiritual dos relacionamentos – São Paulo: Editora Cultrix, 1993.

Pierrakos, Eva; Thesenga, Donovan Não Temas o Mal - O Método Pathwork para Transformação do Eu Inferior. São Paulo: Editora Cultrix, 1993.

Reich, Wilhelm Análise do Caráter. SP, Summus, 1995.

Reich, Wilhelm - A Função do Orgasmo - 18ª edição - São Paulo: Editora Editora Brasiliense, 1994.

Thesenga, Susan O Eu sem Defesa. SP, Cultrix, 1994.

Esta monografia é apresentada depois da conclusão dos 4 anos de treinamento regular em Core Energetics e de mais 1 ano e meio de educação continuada – Pós-graduação terminada em Agosto de 2007, no Brasil. Este treinamento foi dirigido por Karyne Wilner, e pelos facilitadores do Instituto de Core Energetics USA e do Instituto Core Energetics do Brasil. Expresso de coração minha gratidão a Monica S. Borine Coordenadora e diretora nacional do ICEB em Atibaia-Brasil e todos os professores, pelo seu afeto e pelo crescimento que me ajudaram a adquirir. Quero agradecer também aos assistentes que acompanharam nossos grupos de treinamento, pelos seus conhecimentos, disponibilidade e apoio, especialmente a John C. Pierrakos, que foi meu primeiro contato com o Core Energetics ao qual colaborou com a abertura do meu coração, e ao “Guia” de Eva Pierrakos, ao qual dedico-lhes o meu amor.

#### **Sobre a autora:**

Marisa S. L. Chueiri é massoterapeuta, terapeuta corporal e psicoterapeuta em Core Energetics