



GONÇALVES, Heloise Pimenta. Psicoterapia Corporal: instrumento do prazer da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

PSICOTERAPIA CORPORAL: INSTRUMENTO DO PRAZER DA CRIATIVIDADE

Heloise Pimenta Gonçalves

Resumo

Vivenciamos uma era de rápidas transformações e informatização. Este cenário produz exigências crescentes e o cotidiano gera tensões que interferem no fluxo normal de energia e emoções em nosso corpo causando sofrimento. Observa-se a perda da espontaneidade nas relações e os problemas que surgem limitam a capacidade de viver livre e plenamente. As sensações e emoções são congeladas e bloqueadas criando sofrimento e conflitos que se expressam em couraças musculares e doenças. Há possibilidade de autodescoberta, encontro do indivíduo com sua alegria, prazer e criatividade com a psicoterapia corporal, através de suas técnicas. Quando sem bloqueios corporais sentimos mais plenamente as emoções, através da ação criativa e vitalidade corporal. Existe evidente vinculação entre prazer e criatividade, sendo que o primeiro fornece motivação e a segunda aumenta o prazer e a alegria de viver. Não existe forma específica ou padrão para o ato criativo, pois este depende da autopercepção. A psicoterapia corporal é facilitadora e proporciona possibilidades do encontro entre prazer e criatividade.

Palavras-chaves: Psicoterapia Corporal; Criatividade; Prazer.

O início do século XXI é caracterizado pela informatização, pelas relações virtuais, pelo individualismo, narcisismo e excesso de velocidade. Estes processos são nutridos pelo capitalismo, que é definido como um sistema baseado na propriedade privada, nos meios de produção e no livre mercado. As pessoas quando sujeitas a um sistema com estas condições usam moedas de troca, a fim de adquirir os serviços e produtos desejados. Deste modo, inúmeras vezes, o corpo é concebido como mercadoria e serve como meio de troca.

Contemporaneamente, o corpo é objeto de evidência e destaque. Isto é evidenciado nas capas de revistas, anúncios de cirurgias plásticas, na mídia, entre outros. É um corpo adjetivado pelo seu aspecto estético, explorado como um “corpo ferramenta” e “consumidor” do capitalismo, definido muitas vezes por um padrão e como “propriedade privada”. Rodrigues (2001, p. 84) aponta na fase capitalista um corpo com



GONÇALVES, Heloise Pimenta. Psicoterapia Corporal: instrumento do prazer da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

... couraça muscular que oprime os orifícios para que não se manifestem em público, para que se retenham, para que se escondam ... uma rigidez corporal que separa o interior corporal do exterior, que desenha os limites do corpo, restringindo-o à sua corporalidade individual.

Para a psicoterapia corporal, corpo e subjetividade resultam uma unidade. O modo de ser do sujeito, juntamente com sua estrutura corporal, define como é sua dinâmica e sua maneira de ser e estar na vida. Esta idéia também é defendida por outros autores, assim como aponta Teixeira (set. 2003 – fev.2004, p. 46):

A alma e o corpo são isonômicos: expressam as mesmas leis e os mesmos princípios (identidade de “conexão” cf. Deleuze, 2002, p. 74 ss.) Para Espinosa, isso se dá porque alma e corpo constituem um único e mesmo indivíduo, assim como a substância pensante e a substância extensa são uma única e mesma substância, cada qual apreendida desde o seu atributo. A alma sabe imediatamente do corpo, sem que esse saber se modifique ao saber-se “separada” do corpo. “Separá-la” do corpo é, para Espinosa, só um modo de tratá-la em abstrato, enquanto ela segue, de fato, inextricavelmente acoplada ao funcionamento do corpo.

Todas as vivências e experiências do indivíduo estão inscritas em seu corpo, através dos seus movimentos, relacionamentos, em sua vitalidade, tensões, etc., segundo Lowen (1997). No corpo está registrada a história, que reflete a subjetividade individual.

A Psicoterapia Corporal é facilitadora dos processos criativos e de expressão, ampliando a espontaneidade, autopercepção, desbloqueando a energia vital. É esta energia que forma a vitalidade e gera possibilidades para a criatividade e conseqüentemente prazer.

Criatividade tem sua etimologia do verbo *creare que* possui como significado originar e a idéia de transformação e nascimento está atrelada ao seu sentido. Para realizar algo criativo é necessário refletir, pensar, sentir e agir de forma inovadora. Pressupõe o contato com desconhecido e abre possibilidades de percepção do mundo e de si. Cavalcanti (2006) ilustra essa idéia:

... a criatividade é um processo exigente que recorre aos níveis mais elevados de abstração, devendo encontrar um canal de concretização que pode ser o mais diverso possível, englobando uma produção variada que atende às necessidades do corpo e da alma, mas, sobretudo redimensione a existência humana emprestando-lhe sentido e significado.



GONÇALVES, Heloise Pimenta. Psicoterapia Corporal: instrumento do prazer da criatividade. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

A psicoterapia corporal enxerga cada indivíduo como único, assim cada um terá produtos criativos e únicos. Como são resultado da necessidade e desejo, causam sensação de prazer.

O ato criativo é definido como qualquer forma de expressão que traz novos significados à vida. Neste sentido amplo, cada ato de uma pessoa pode ser uma oportunidade para a expressão criativa (Lowen, 1984).

Numa sociedade que exige, entre outras coisas, respostas rápidas, concretas e úteis, a criatividade vem sofrendo um déficit, debilitando paralelamente as possibilidades do indivíduo sentir prazer, seu corpo e às vezes, se sentir vivo. A psicoterapia corporal possibilita o processo de criatividade, através da eliminação de bloqueios e couraças e tem como conseqüência a criação de produtos que atendam às necessidades do indivíduo, sejam elas de ordem biológica ou emocional, aumentando significativamente o prazer, através da capacidade de desejar, sentir e pulsar.

Referências

Cavalcanti, J. **A criatividade no processo de humanização**. Saber (e) Educar, n. 11, p. 89-98, 2006.

Lowen, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

----- **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

Rodrigues, J. C. **O corpo na história**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2001.

Teixeira, R. R. A grande saúde: uma introdução à medicina do corpo sem órgãos. **Interface** – Comunicação, Saúde, Educação, v.8, n. 14, p. 46, set. 2003 – fev. 2004.

Heloise Pimenta Gonçalves/SP - Psicóloga Clínica graduada pela Unesp/Assis, em formação no curso de psicoterapia e terapia corporal neo-reichiana pelo Instituto Lumen – SP e pós-graduanda pela Fundap em Psicologia Institucional e Qualidade no Instituto do Coração/InCor - HCFMUSP.

Email: heloise_psicologia@yahoo.com.br