



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## NA BATIDA DO CORAÇÃO O QUE DECIDE: A RAZÃO OU A EMOÇÃO?

Joviniano José Rezende de Oliveira  
Adilson Nascimento de Jesus

### RESUMO

Este relato de experiência é um resultado parcial da minha tese de doutorado: *Corposofia: Bioenergética para sensibilizar questões filosóficas*. A experiência refere-se à aplicação de um grupo de movimento e consciência corporal realizado nas aulas de Filosofia para estudantes do segundo do ensino médio na E.E. Prof. Coriolano Monteiro de Campinas/SP. O conflito entre pensar e sentir foi relacionado à mobilização da couraça torácica, por meio de exercícios de bioenergética e percussão corporal, cuja experiência foi realizada ao ar livre na área externa da escola. Esse trabalho de sensibilização desdobrou-se em várias discussões ao longo do ano, especialmente sobre o conflito inerente à tomada de decisões. No momento em que uma escolha deve ser feita, para o que devemos dar mais importância: à racionalidade ou a ouvir a “voz do coração”?

**Palavras-chave:** Consciência Corporal. Filosofia. Inteligência do Coração. Razão.

---

### Introdução: Uma consulta ao Gato Sorriso

No presente artigo apresentaremos o grupo de movimento e consciência corporal que foi realizado no primeiro semestre de 2016 realizado nas aulas de Filosofia para estudantes do segundo do ensino médio na E.E. Prof. Coriolano Monteiro de Campinas/SP. O tema do encontro foi: “Na batida do coração o que decide: a Razão ou a Emoção?” E em seguida apresentaremos brevemente as discussões teóricas realizadas ao longo do ano que tiveram nessa oficina, uma experiência ‘sui generis’ e marcante para alguns estudantes, que em sua maioria não tinham realizado exercícios básicos de propriocepção de forma consciente e com objetivo de acessar reflexões pessoais e questões éticas e políticas. Para apresentar nossa questão vamos recorrer ao diálogo entre a menina Alice e o Gato Sorriso no País das Maravilhas:

“ ‘Gatinho de Cheshire’ começou um pouco tímida, pois não sabia se ele gostaria do nome, mas ele abriu ainda mais o sorriso. ‘Vamos, parece ter gostado até agora’, pensou Alice, e continuou. ‘Poderia me dizer, por favor, que caminho devo tomar para sair daqui?’  
‘Isso depende bastante de onde você quer chegar’, disse o Gato.  
‘O lugar não me importa muito’... disse Alice.  
‘Então não importa que caminho você vai tomar’, disse o Gato.  
‘... desde que eu chegue a algum lugar’, acrescentou Alice em forma de explicação.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

'Oh, você vai certamente chegar a algum lugar', disse o Gato, 'se caminhar bastante' (Carrol, 2014, p. 86)

Perdida no País das Maravilhas, Alice para aliviar a angústia de não saber qual o caminho seguir, consultou o gato de Chesire. Ela se espantou ao encontrá-lo sobre um ramo da árvore, mesmo que ele esboçasse um sorriso, tratou-o com respeito, afinal ele tinha garras longas e muitos dentes. Entretanto, para decepção de Alice, o Gato que sorri não lhe ofereceu uma mapa de saída, mas lhe devolveu uma reflexão que poderia ser expressa na pergunta: “aonde você quer chegar?”

O posicionamento do Gato Sorriso poderia ser tomado como filosófico? Nessa jornada em que busquei ouvir o ritmo e as mensagens do coração, o gato por não responder a pergunta de Alice, mas instigar a escolha do caminho a partir da subjetividade que estava se formando naquela criança, pode-se dizer que sim, o gato assume uma posição filosófica.

Quando no percurso da vida, deparamos-nos com uma decisão importante a ser tomada, um dos conflitos existenciais mais importantes é sobre a escolha de qual caminho devemos tomar, por vezes estamos como a personagem Alice sem saber bem onde chegaremos, mas sabemos que temos que continuar. A dúvida se a nossa escolha será guiada por estratégias racionais, em que as consequências parecem ser previsíveis, ou se ouviremos “a voz do coração” sendo guiados pelos sentimentos, não aparece apenas para aqueles que se apaixonam por uma pessoa aparentemente oposta ao parceiro(a) idealizado(a). Essa angústia também surge, por exemplo, na escolha da carreira profissional, e em outras decisões comuns não só aos adolescentes, que foram o público alvo desse trabalho, mas a todas as faixas etárias. Como saber se devemos dar mais importância ao aspecto racional ou emocional numa situação de escolha, seria possível conciliá-los?

Em 2016, O “Caderno do Aluno”, segundo volume da segunda série do Ensino Médio, que expressa o conteúdo da proposta curricular da secretaria de educação, trouxe o dilema Razão X Emoção para tratar a questão das escolhas pessoais. Essa discussão foi realizada durante as aulas de Filosofia no início de 2016 para os estudantes do segundo ano do ensino médio da E. E. Prof Coriolano Monteiro de Campinas/SP, que são adolescentes com faixa etária de 15 a 17 anos.

Para sensibilizar esse paradoxo realizei um Grupo de Movimento e Consciência Corporal. Utilizar esse recurso de sensibilização é o objetivo do projeto chamado inicialmente de “Filosofia e Movimento”, que atualmente tenho chamado de *Corposofia*, essa atividade em



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

grupo compõe a parte prática de minha pesquisa de doutorado em desenvolvimento da Faculdade de Educação da Unicamp.

### 1 – O Grupo de Movimento e Consciência Corporal como um recurso didático

A parte prática desse trabalho fundamenta-se na psicoterapia corporal, especificamente na análise bioenergética, cuja abordagem terapêutica auxilia-nos a não só perceber os locais de maior tensão corporal, mas também procurar aliviá-los, por meio do toque, movimentos e posturas corporais chamados de exercícios de bioenergética, especialmente os de respiração e de *grounding* (enraizamento).

O grupo de movimento é uma modalidade de trabalho corporal, em que os exercícios de bioenergética são realizados coletivamente. Diferente de um grupo de terapia que é focado nas questões existenciais dos participantes do grupo, o grupo de movimento procura levar “o participante a um processo de sensibilização e conscientização corporal, de modo a melhorar sua percepção de si mesmo” (GAMA & REGO 1996, p. 18). O objetivo é identificar e acolher as emoções, o que favorece a propriocepção dos participantes. Na aula de Filosofia, o Grupo de movimento e Consciência Corporal passa a ser uma oficina viva em que a questão é “sentida na pele” e depois refletida com base nos referenciais teóricos.

São muitos os teóricos que defenderam que o conceito é algo abstrato, todavia para autores contemporâneos como Deleuze e Guattari, o pensamento é imanente à vida: “o filósofo é o amigo do conceito, ele é o conceito em potência. (...) os conceitos não são necessariamente formas, achados ou produtos. (...) Criar conceitos sempre novos é o objeto da filosofia” (Deleuze; Guattari, 2010, p. 11). Inspirado na definição de Filosofia deleuze-guattariana, o professor Silvio Gallo da Faculdade de Educação da Unicamp, propõe-nos pensar a aula de Filosofia como uma “oficina de conceitos”. Nessa oficina, a sensibilização é a etapa anterior à problematização e a criação dos novos conceitos; “a sensibilização é o componente afetivo com o tema trabalhado” (GALLO, 2007). Os estudantes bem sensibilizados irão perceber o problema como parte da vida real, e não simplesmente como um conceito alienado do cotidiano no qual estão inseridos.

### 2 – Razão versus Emoção: um antigo e atual dilema?

Um dos desafios desse trabalho é associar a questão filosófica ao corpo, já que a História da Filosofia desde a antiguidade e também no período medieval foi marcada pela



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

negação do corpo. No período moderno não foi diferente, René Descartes que foi o principal representante do racionalismo, tem como primeiro passo do método cartesiano duvidar de tudo, inclusive da própria existência. Mas do que não se pode duvidar quando se está duvidando? O fato de que quem duvida está necessariamente pensando, e se duvida pensa. Chegamos a primeira intuição racional do método cartesiano: “penso, logo existo”. Essa é a primeira verdade clara e evidente que radicalizou a cisão corpo e alma, desde o *Discurso do Método* bem como nas *Regras para Orientação do Espírito* (Descartes, 1999).

Para Courtine, em termos teóricos, foi o século XX que inventou o corpo. Freud foi fundamental nesse processo, pois, ao observar os sintomas físicos da neurose, como, por exemplo, a histeria de reversão, ele lançou uma espécie de axioma psicanalítico: “o inconsciente fala através do corpo” (COURTINE, 2011, p. 7).

Wilhelm Reich, como discípulo de Freud, seguiu nessa mesma direção, para Reich, o recém-nascido não é um neurotic, mas parte da natureza viva, “um sistema orgótico governado por certas leis bioenergéticas” (Reich, 2013, p. 18), principalmente o princípio da autorregulação (Idem, p.42). Para se defender da repressão social, a criança tensiona seu corpo produzindo a couraça muscular e caracteriológica que é formada como resistência aos perigos do mundo exterior e as exigências pulsionais recalcadas, a neurose é uma defesa do sujeito à realidade (Reich, 1998, p.151).

O encorajamento reflete no corpo a cisão realizada pela sociedade moderna: de um lado o organismo é visto como mal e pecaminoso, disso surge a peste emocional, ou seja, um ódio à vida, mas “o problema não reside na ‘maldade’ nem no ‘pecado’ humano, e sim nas convicções e instituições estabelecidas que (...) tem impossibilitado chegar à moralidade natural da criança” (Reich, 2013, p. 42). Podemos inferir que essa moralidade natural, levaria a criança com o fluxo de energia vital mais livre a ser um adulto espontâneo e a tomar decisões mais coerentes consigo mesmo.

### 3 – Flexibilizando a couraça torácica para ouvir a voz do coração

Um dos principais bloqueios que se apresentam no corpo é o da couraça torácica, no caso desse encontro do projeto “Filosofia e Movimento” o objetivo foi conectar o dilema razão X emoção com a flexibilização da couraça torácica. Essa couraça é marcada pela imobilidade do tórax e uma elevação dessa estrutura óssea, por uma atitude crônica de inspiração, um dos principais recursos para reprimir qualquer tipo de emoção:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

“o que mantém o indivíduo com ‘autocontrole’ e manifestando geralmente ‘teimosia’, ‘imobilidade’ ou ‘indiferença’, emoções como a ‘raiva furiosa’, o ‘soluço’ e a ‘saúde insuportável’ são vistas como sinais de um caráter ‘efeminado’ ou ‘caráter fraco’”(Reich, 1998, p. 347).

Além do **enrigecimento**, outro mecanismo de defesa inconsciente que nos mantém sem acesso às emoções do coração é a **negação**, ou seja, para nos proteger negamos ter emoções que não são bem-vindas na sociedade como a raiva, por exemplo. No processo terapêutico reichiano, essa couraça tem um papel fundamental na restauração da vitalidade, se ela não for dissolvida as emoções como raiva, desejo e a tristeza genuína não serão liberadas, e a pessoa não terá a capacidade de se entregar novamente ao orgasmo e conseqüentemente à vida (Reich, 1998, p. 349).

Alexander Lowen e John Pierrakos foram discípulos de Reich e fundadores da Análise Bioenergética, que, para associarem as mortes por ataques cardíacos ao enrigecimento da couraça torácica, recorreram ao trabalho de pesquisa “*Neurotic Factors in Pathogenesis of Coronary Heart Disease*”, realizado por Rosenman e Friedman, que se dedicaram a analisar a relação entre o stress e as doenças cardíacas. Tendo em vista que o ataque cardíaco é mais comum entre homens, eles acompanharam por um período de oito anos e meio um grupo de 5.500 homens que não tinham histórico de doenças coronarianas, esses foram divididos em dois grupos, A e B.

Os indivíduos do tipo A eram mais competitivos, irritavam-se facilmente no trânsito e quando contrariados, sentiam-se pressionados e lutavam “contra uma autoestima precária que compensavam realizando coisas para vencer na vida” (Lowen, 1990, p. 110). Já os indivíduos do tipo B apresentavam-se mais tranquilos em relação às características do tipo A. No final da pesquisa, eles concluíram que “os homens do tipo A tinham sete vezes mais chance de sofrer uma doença das coronárias que os do tipo B” (Idem). Uma parada cardíaca não é resultado de uma forte emoção, seja do pavor, ira ou alegria, mas do **bloqueio energético** promovido pela negação, que pode ser favorecido, por exemplo, pela culpa e a crença de que ‘não se merece ser feliz’ (PIERRAKOS, 1997, p.196).

Desenvolver a tolerância e a empatia também foi uma alternativa indicada por Lowen e Pierrakos, ao analisarem as pesquisas que indicaram que os sujeitos do grupo A se tornava mais suscetíveis a infarto: “A conclusão inescapável de todas essas pesquisas é que os seres humanos precisam de algum contato amoroso” (Lowen, 1990, p. 114).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

A Bioenergética propõe flexibilizar a couraça muscular e favorecer o fluxo de energia, isso facilita a liberação de emoções reprimidas como a tristeza, a raiva, entre outras. Por meio dessa liberação, os canais de expressão se tornam mais disponíveis. O que se busca é uma integração e coerência entre sentir, pensar e o que se expressa. Sobre essa coerência promovida pelo contato com as emoções do coração, os cientistas do instituto HeartMath® têm pesquisado a influência do campo eletromagnético do coração em nosso corpo.

Eles comprovaram que temos um “cérebro do coração”, que possui “ao menos quarenta mil neurônios no coração, o mesmo número encontrado em vários centros corticais do cérebro” (Childre & Howard & Beech, 1999, p. 42). O campo eletromagnético mais potente de nosso corpo é o do coração, esse “é cerca de 5 mil vezes mais forte do que, por exemplo, o campo produzido pelo cérebro. Ele não só permeia as células (...) Pode-se medi-lo a uma distância de 2 a 3 metros de nosso corpo com detectores sensíveis chamados magnetômetros (Idem, p. 52). Eles defendem que o coração tem sentimentos essenciais como “o amor, a compaixão, a atitude de não-julgamento, a coragem, a paciência, a sinceridade, a capacidade de perdoar, admiração e o cuidado/carinho. Todos esses sentimentos aumentam a sincronia e a coerência dos padrões rítmicos do coração” (Idem, p. 37).

A partir dessas descobertas, o Instituto HeartMath® desenvolveu várias técnicas para facilitar o acesso ao campo energético do coração promover escolhas baseadas no que eles chamam de coerência cardíaca, abaixo seguem os cinco passos para a primeira técnica sugerida por esses pesquisadores, a da imagem congelada ou FREEZE-FRAME:

1. “Reconheça o sentimento estressante e congele-o! Faça uma pausa.
2. Faça um esforço sincero em afastar a sua atenção da mente apressada ou das emoções perturbadoras para a área do coração. Finja que está respirando através do coração para ajudar a concentrar a sua energia nessa área. Mantenha a concentração até pelo menos durante dez segundos.
3. Lembre-se de um sentimento positivo ou divertido, ou de uma época boa que você teve na vida, e tente revivê-lo.
4. Agora, usando a intuição, o senso comum e a sinceridade, pergunte ao seu coração: “Qual seria a resposta mais eficiente para a situação, uma resposta que reduza o mínimo de stress futuro?”
5. Ouça o que o coração diz em resposta à sua pergunta. (Esta é a melhor maneira de pôr em xeque sua mente e suas emoções reativas e uma fonte interior de soluções no bom senso!)” (Childre & Howard & Beech, 1999, p. 87 e 88)



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Essa técnica juntamente com outras propostas pela análise bioenergética compuseram a parte prática de nossa estratégia de sensibilização da questão: Razão X Emoção, que discutimos ao longos dos encontros em 2016.

### **4 – O Grupo de Movimento – “Na Batida do Coração o que decide: A Razão ou a Emoção?” – Uma proposta para a flexibilização da couraça torácica.**

Diferente de outros encontros que eram realizados em sala de aula, nesse os estudantes foram convidados a irem para fora da sala de aula no espaço livre acima do estacionamento da escola. Como o foco desse encontro é o coração, eu questionei: Como vocês tem lidado ou aliviado o stress? Disse que uma das causas de morte mais comuns são os problemas de coração. Iniciei o trabalho pedindo para os estudantes que dessem uma pausa, respirassem profundamente e percebessem os locais em que geralmente ficavam mais tensos.

Propus alguns alongamentos, focalizados em movimentos suaves nas articulações principais, como tornozelos, joelhos, etc. Sugeri auto massagem para o pescoço feitos na região da cervical e diafragma tendo em vista que bloqueiam a energia para os sentimentos do coração (Lowen, 1990, p. 34)

Para facilitar a integração e apresentar o tema, sugeri nos apresentarmos com uma percussão corporal, inspirada na brincadeira “Tum Pa” do grupo *Barbatuques*. Eu iniciei a brincadeira para estimular o grupo, iniciei batendo com as duas mãos no peito reproduzindo o som “Tum”, uma palma para produzir o som “Pa”, em seguida a mão direita depois a mão esquerda no peito e outra palma, por fim eu disse: “Jovi”, que era meu apelido no grupo. Feito isso todos repetiram meu nome, como uma forma de reconhecer o meu pertencimento como parte do grupo. Em seguida, cada um foi convidado a criar a própria batida, por fim dizer o próprio nome em voz alta para que o grupo repetisse as batidas e o nome, pois isso traria “assinatura” de cada um para o grupo e o reconhecimento da sua presença naquele coletivo.

Para a maioria, o *grounding* como uma postura corporal era desconhecida, pedi para que os participantes se mantivessem na postura de pé mantendo os pés afastados na direção dos ombros, as pontas dos pés voltadas para frente, com os joelhos um pouco flexionados de forma a estruturar melhor o próprio corpo e sentir os pés mais firmes no chão. Além dessa postura enraizada, também fizemos o “arco”, o procedimento é o mesmo, mas acrescentamos uma abertura da caixa torácica que é feita da seguinte forma: eles mantiveram-se em *grounding* tocaram com as palmas das mãos na base da coluna na direção do osso sacro,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

giraram os ombros para trás e aproximaram os cotovelos, suavemente inclinaram o tronco para trás e mantiveram a cabeça alinhada com o pescoço e olhando para frente, o objetivo desse exercício era flexibilizar a tensão no peito, abrir mais espaço para a entrada de oxigênio.

Nesse momento, para iniciar a interação, eu sugeri que todos caminhassem um pouco. Em seguida, pedi para que formassem duplas para o próximo exercício. Os dois membros da dupla deveriam estender os braços o máximo que fosse confortável, inicialmente explorando os limites do corpo no espaço. O exercício seguinte pode ser chamado de ‘invasão de espaço’. Um dos membros da dupla tenta silenciosamente invadir o espaço corporal do outro, enquanto o outro evita essa invasão. Orientei que isso fosse feito de forma muito lenta, para que o invadido tenha tido tempo de se mover e evitar a invasão. O objetivo do exercício não é medir força ou machucar o outro, mas resgatar a percepção dos limites corporais. Feito isso, trocamos os papéis, o que anteriormente era o invasor passou a reconhecer inicialmente seus limites e o outro colega passou a ser o invasor respeitando os mesmos limites descritos acima.

Após essa troca de papéis, perguntei: O que é mais fácil ou mais difícil para você, invadir ou dar limites? Dei um tempo, em média dois minutos para cada membro da dupla conversar sobre esse momento.

Para mobilizar a parte da frente do corpo e ativar o fluxo de sensação conectado ao buscar e anseio pelo contato, a próxima atividade foi a de “pedir e negar”. Mantivemos a mesma dupla e solicitei que um dos membros da dupla pedisse algo para o outro, em contrapartida o outro negaria o pedido em manter os limites do próprio espaço. Depois de inverter os papéis partilhamos sobre o que foi mais difícil pedir ou negar.

O próximo passo da atividade foi relacionado a autonomia, para isso eu recorri a narrativa do encontro de Alice como Gato Sorriso no País das Maravilhas, em seguida orientei que um membro da dupla assumiria o papel do Gato e faria insistentemente a pergunta: ‘aonde você quer chegar?’, de forma que o outro responda, mas não tenha tempo de elaborar uma resposta longa ou justificativa, mas seja o mais espontâneo possível. Essa dinâmica durou em torno de dois minutos, o objetivo da pergunta ininterrupta é ‘driblar’ o córtex frontal e acessar respostas espontâneas. Em seguida, trocamos os papéis e partilhamos o que o exercício mobilizou.

Depois disso, sugeri que todos se sentassem no círculo e respirassem focalizados no coração pedi que se lembrassem de um evento positivo e desenhassem um coração. Dentro do coração deveria ter uma imagem ou algo escrito que lhes remetesse a esse evento.

Pedi que me entregassem os desenhos do coração. Muitos fizeram um origami em forma de coração e coloriram só colocando uma data, que os remetia ao evento. O encontro



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

finalizou, mas todos estavam cientes de que aquela experiência era apenas o início de um trabalho.

### 5–Discussão teórica desenvolvida em classe depois do grupo de movimento

Depois desse encontro nas aulas subsequentes, a turma foi dividida em grupos para pesquisar e apresentar seminários sobre os seguintes conceitos: “as regras para direção do espírito” em René Descartes (1596 – 1650), os conceitos de amor próprio e *divertissement* (diversão) em Blaise Pascal (1623- 1662), e imperativo categórico em Immanuel Kant (1724 – 1804). A escolha desses autores era fazer um contraponto entre posições baseadas na razão cartesiana e kantiana e uma posição mais afetiva diante da vida como a de Pascal, esse último ficou conhecido por seu aforismo: “O coração tem razões que a própria razão desconhece”. A avaliação final bimestral ficou em torno das questões que cometarei abaixo.

A pergunta: “aonde você quer chegar?” do Gato Sorriso nos fez refletirmos sobre nossas decisões, desde questões cotidianas, como comprar um produto por necessidade ou simples consumismo, até nosso projeto de vida como expressão de nossa autonomia e liberdade.

Conforme comentamos no segundo tópico desse trabalho, o filósofo moderno René Descartes, em seu método, propõe a razão como fundamento de todo conhecimento em *Regras para Direção do Espírito*, em que defendeu que o objetivo de seus estudos era oferecer um caminho seguro para a que a mente formasse juízos verdadeiros sobre quaisquer questões que surgissem. Nesse sentido, a melhor escolha é a escolha racional.

No período moderno, Kant defendeu que o princípio racional e universalmente válido é o Imperativo Categórico: “devo proceder de tal maneira que a máxima de minha ação seja uma lei universal” (Kant, 1986). Além de refletirmos sobre quais máximas seriam universalizáveis, discutimos sobre as situações em que agir por impulso e acarretaria conseqüências indesejáveis para nós e para os outros.

Para além dessa perspectiva racionalista, Pascal como cristão defendia que o vazio existencial humano advém da “queda do paraíso”, que promoveu a finitude. Mas se Deus não existir? Sobre isso Pascal propõe o argumento da aposta, se apostarmos na existência de Deus e depois de nossa morte não houver paraíso, mas tivermos vivido eticamente pelo menos tivemos o ganho finito de cultivamos nossas qualidades. Mas como lidar com a finitude sempre lembrada pela morte? Desviando da miséria do vazio de existir, no fragmento 136 de *Pensamentos*, ele afirma: “a vida do ser humano é um contínuo *divertissement*” (Pascal, 2011). Nesse sentido, “a morte, como realidade incurável, poderia ser “vencida” ao ser esquecida”

---



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

(Martins, 2015). Em sala discutimos sobre como seria a proposta de Pascal em nossos dias em que o consumismo pode nos tornar pessoas fúteis e escravas dos “selfies” do Facebook e Instagram; o que nos resta seria o *divertissement* ou existiriam de fato valores essenciais?

Por fim, o último tema de seminário foi sobre as descobertas do Instituto HeartMath®. Os grupos relacionaram a proposta da coerência cardíaca com proposta pascaliana. Por fim, refletimos sobre o que é sermos verdadeiros conosco mesmos e como buscar a coerência em nossas decisões.

## 6 – Considerações Finais:

Diferente de outros encontros desse projeto em que os questionários e os textos geralmente são pré-estruturados e respondidos logo após aplicação das atividades, nesse tema da couraça torácica a discussão atravessou todo o ano letivo.

Sobre o Grupo de Movimento, especialmente a atividade motivada pela pergunta: “aonde você quer chegar?”. Vale ressaltar aqui sobre o tempo de aproximadamente dois minutos para a realização da pergunta ininterrupta e a diluição da máscara social, as duplas comentaram que as respostas iniciais eram mescladas com o riso e mais gerais como, por exemplo, “quero ir para casa”, “estou com fome, quero ir na cantina”. Com a insistência da pergunta vieram espontaneamente respostas tais como “quero me casar”, “quero ter filhos”, “quero ter uma família para mim” e até outras perguntas, por exemplo, “será quero ter filhos?”. Outros estudantes começaram a se irritar com as perguntas insistentes e perderam a paciência, começaram a coçar a cabeça e alguns até falaram alguns palavrões ao se sentirem pressionados com a pergunta, como o exercício teve curta duração, o que pude perceber é que a máscara social foi flexibilizada e essa aparente agressividade demonstrou que o exercício pode acessar algo mais espontâneo e profundo.

Nas apresentações dos seminários sobre a solução HeartMath®, os grupos indicaram a raiva como uma emoção negativa, porque isso aparece nas pesquisas desse instituto. Para indicar as diferenças entre a agressividade, a raiva e violência, eu retomei o exercícios do “invasor de espaço”, indicando que nossa agressividade é parte de nossa força para defender nosso espaço, e dizer não quando de fato não queremos algo. Para Lowen a raiva é uma reação saudável e deve ser liberada, não como violência, mas o potencial agressivo quando sintonizado com o self pode levar o sujeito a ser assertivo e não se permitir ser invadido, “a raiva abre o coração porque diz: ‘me importo’. Por outro lado, a hostilidade fecha o coração, deixando com que fique frio para o outro” (Lowen, 1990, p. 120).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Lowen diverge da solução Heart Math®, pois defende o potencial curativo da raiva como fonte de assertividade. Todavia a bioenergética converge com a proposta Heart Math®, em relação a importância do amor e da coerência, pois ambas, defendem que o contato com os valores essenciais inerentes à vida, como a empatia, a compaixão, e outros, aproximam-nos de um “sentido de verdadeira segurança”, o que em linguagem bioenergética seria um *grounding* interno, na “inteligência do coração costuma ser acompanhada por uma sensação de solidez, de segurança e de equilíbrio” (Childre & Howard & Beech, 1999, p. 48).

Em uma das apresentações de seminário, ao conectar o coração como ‘mestre do ritmo’, outro grupo que se dedicou a questão da solução Heart Math®, apresentou a música “Do Seu Lado”, do grupo musical Jota Quest com a percussão feita com copos, essa forma de percussão chamada de “Cup Songs” foi bem recebida pela turma e todos cantaram juntos o refrão: “o amor é o calor que aquece a alma”.

Na penúltima aula do ano, eu pedi para que cada estudante desenhasse um gato, e elaborasse uma pergunta que o gato filósofo lhe faria. Muitos acharam distante a experiência que foi realizada no segundo bimestre e já estávamos no final do quarto bimestre. É interessante, como nessa era digital, a noção de tempo parece acelerada, e os eventos se tornam distantes. Impressionou-me muitas imagens de gatos tristes e cansados e perguntas como: “será que você sabe o seu caminho?”, “tem valido a pena tanto esforço?”... Eu percebi em alguns a presença de um cansaço comum em nossos dias, e, para meu espanto, uma aura de desistência em estudantes muito dedicados... Isso me levou a pensar os encontros seguintes em que trataria da couraça diafragmática como uma oportunidade de pensar a questão do poder pessoal, e o conflito entre desistir e ser assertivo.

Na última aula do ano, eu devolvi os corações que foram desenhados no dia do grupo de movimento, juntamente com uma cópia da técnica da imagem congelada do Instituto HeatMath® apresentada no item 3 desse trabalho. Alguns se emocionaram porque já tinham esquecido do que tinham registrado no desenho e com a técnica impressa, o desenho ficou sendo uma recordação do trabalho realizado naquele ano.

A partir dessa metodologia ou estratégia didática, o grupo de movimento tem se apresentado como um recurso pedagógico muito potente, pois por meio das dinâmicas de grupo, os estudantes são capazes de ‘sentir na pele’ o problema filosófico. O contato e o vínculo entre os participantes são fortalecidos, tendo em vista que numa vivência o relacionamento interpessoal e o afeto são elementos de um aprendizado mais rico. Num mundo com tantas correntes filosóficas, abordagens terapêuticas, soluções milagrosas,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

alternativas de sucesso, e propostas terapêuticas rápidas, não nos faltam caminhos, mas a questão que parece ser fundamental para nossa escolha ainda parece ser a dita pelo Gato Sorriso: “aonde você quer chegar?”

## REFERÊNCIAS

BARBATUQUES. **O Jogo do Tum Pa**. Faixa Hit Percursivo. Está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eVSrfdVf1Jw>. Acesso: 28/05/2018

CARROL, Lewis. **Alice no País das Maravilhas**. Porto Alegre: L&PM POCKET, 2014.

CHILDRE, Doc; HOWARD, Martin; BEECH, Donna. **A solução Heartmath®**. São Paulo: Cultrix, 1999.

CORBIN, A; COURTINE, J; VIGARELLO, G. **História do Corpo: As Mutações do Olhar. O Século XX** (v.3). Petrópolis: Vozes, 2011.

DESCARTES, R. **Regras para orientação do espírito**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

DELEUZE, G. & GUATTARI, F. **O que é Filosofia?** São Paulo: Ed. 34, 2010.

GAMA, Maria Ercília Rielli & REGO, Ricardo Amaral. **Grupos de Movimento**. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae. 1996.

GALLO, Silvio. Sensibilização. DVD: **Filosofia no ensino médio: elementos didáticos para a experiência filosófica**. São Paulo: Paulos, 2007.

KANT, I. **Fundamentação da Metafísica dos Costumes**. Lisboa: Edições Setenta, 1986.

LOWEN, Alexander. **Amor, Sexo e Seu Coração**. São Paulo: Summus, 1990.

MARTINS. Andrei Venturini. O sentido da morte em Blaise Pascal. **Redescrições** – Revista online do GT de Pragmatismo, ano VI, nº 1, 2015 [p. 6/18]

PASCAL, Blaise. **Pensées opuscules et lettres**. Paris: Classiques Garnier, 2011.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, Wilhelm. **Children of The Future: On The Prevention of Sexual Pathology**. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1987. Tradução independente feita por José Henrique e Sandra Volpi – Centro Reichiano: Curitiba, 2013.

ROSENMAN, Ray H. e FRIEDMAN, Meyer. “*Neurotic Factors in Pathogenesis of Coronary Heart Disease*”, São Francisco, 1972. Apud: PIERRAKOS, John C. **Energética da Essência** (Core Energetics): desenvolvendo a capacidade de amar e curar. São Paulo: Pensamento, 1993.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Joviniano José Rezende; JESUS, Adilson Nascimento. Na batida do coração o que decide: a razão ou a emoção? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## AUTORE E APRESENTADOR

### **Joviniano José Rezende de Oliveira/ Campinas /SP / Brasil**

Graduado em Filosofia pela Universidade Federal de Uberlândia UFU, Mestre em Filosofia pela Universidade Estadual de Campinas UNICAMP, Doutorando em Educação pela UNICAMP. Psicoterapeuta Corporal, Analista Bioenergético, CBT pelo Instituto Ligare de Psicoterapia Corporal e membro do IIBA International Institute for Bioenergetic Analysis.

**Email:** [jovinianoj@yahoo.com.br](mailto:jovinianoj@yahoo.com.br)

## ORIENTADOR

### **Adilson Nascimento de Jesus / Campinas / SP / Brasil**

Educador Físico, Mestre em Educação Física pela Universidade Estadual de Campinas UNICAMP, Doutor em Educação pela UNICAMP. Atualmente é Professor Assistente Doutor (MS-3) do Departamento de Educação, Conhecimento, Linguagem e Arte (DELART) da Faculdade de Educação da UNICAMP. Pós-Doutorado na Université de Paris VIII.

**Email:** [caosemdono@uol.com.br](mailto:caosemdono@uol.com.br)