



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## RESGATANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL ATRAVÉS DO CORPO

Elen Patricia Piccinini

### RESUMO

O ser humano tem experimentado ao longo do tempo muitas mudanças físicas e psíquicas. Com a globalização, novas formas de viver foram criadas e o mundo passou a ser mais dinâmico e interativo. Ao interagirmos com o mundo e adquirimos experiências, produzimos sentimentos e emoções que ficam armazenadas na memória autobiográfica, a qual é a base da identidade que dá sentido para o que somos, e como sentimos as relações e situações no dia a dia. Desenvolver a inteligência emocional tornou-se uma necessidade para que as pessoas gerenciem suas emoções e performem melhor. Mas não podemos esquecer que antes da mente pensar, o corpo sente, e essas sensações ficam ancoradas no corpo. A psicoterapia corporal é uma excelente aliada e recurso para aliviar as tensões provenientes das emoções que ficam ancoradas no corpo, proporcionando a autorregulação.

**Palavras-chave:** Empatia. Emoções. Inteligência emocional. Psicossomática.

---

A vida é composta de sentimentos e emoções que geram alegria, medo, raiva, tristeza, surpresa, gratidão, admiração, etc... Navarro (1996) afirma que uma emoção não pode ser neutra. Na literatura as emoções são classificadas como positivas ou negativas, boas ou más, úteis ou inúteis, desejáveis ou indesejáveis. Neste sentido, se pararmos para refletir, mesmo quando ficamos em cima do muro diante de um momento de indecisão, sentimos uma tendência para tomar partido para um dos lados. Nosso corpo sente, e se inclina para dar uma resposta.

De acordo com Spaccaquerche (2012) ao interagirmos com o mundo e adquirimos experiências, produzimos sentimentos e emoções que ficam armazenadas na memória autobiográfica, a qual é a base da identidade que dá sentido para o que somos, e como sentimos as relações e situações no dia a dia.

Nossa mente armazena palavras como ancoras que codificam os momentos marcantes que tivemos ao longo da vida, e muitas vezes ao nos depararmos com uma palavra, acessamos um repertório de acontecimentos que tivemos ao longo da nossa trajetória. As ancoragens não acontecem apenas com palavras, mas também com cheiros, toques, imagens, sensações e estímulos visuais. Por vezes o toque vindo de



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

alguém dispara memórias de momentos mnêmicos, e que nada tem a ver com aquilo que estamos vivendo naquele momento. O corpo tudo sente e armazena, e a mente traduz em palavras aquilo que sentimos para racionalizar aquilo que nos acontece.

É como disse SPACCAQUERCHE, 2012, p.31

“O cérebro experimenta o mundo e codifica essa interação, modificando as maneiras futuras de reagir, buscando a autopreservação e o bem-estar”.

Nosso cérebro trabalha para poupar energia, enquanto nosso corpo clama por movimento. Para Spaccaquerche (2012) as emoções e os sentimentos acontecem tanto na mente quanto no corpo, pensamentos e crenças cognitivas desencadeiam reações emocionais que se repercutem no organismo. Goleman (2001) diz que cada tipo de emoção que vivenciamos nos predispõe corporalmente para uma ação imediata.

Diante de uma palavra com impacto negativo, tendemos a julgar o que pode ou não acontecer, e com isso antecipamos reações fisiológicas, nos preparando para agir ou fugir em dado momento. O mesmo acontece diante de uma notícia feliz, tendemos a sentir no corpo a expressão da felicidade, mesmo que ela tenha sido compartilhada por alguém a milhares de quilômetros de distância. As palavras tem o poder de ancorar e acessar coisas boas ou ruins dentro da gente e nosso corpo responde aos estímulos instantaneamente, antes mesmos das sensações serem codificadas em consoantes e vogais.

Damasio apud Spaccaquerche (2012, p. 44,45) diz que:

“Para processar informações sobre os ambientes externo e interno, o cérebro recebe não somente imagens visuais, mas também imagens criadas a partir de impressões auditivas, sensoriais, olfativas e imagens de emoção e sentimentos e como elas se representam no corpo. Portanto, para cada estado mental de consciência existe uma base correspondente no corpo. [...] De todas as imagens geradas no corpo em qualquer momento, as que serão registradas serão aquelas que tem um colorido emocional inerente de interesse para a consciência. Assim, podemos assumir que determinados estados corporais com suficiente carga emocional, resultam em diferentes estados mentais e, conseqüentemente, em variações ou ajustes na percepção automática de si mesmo e das realidades interna e externa”.(SPACCAQUERCHE, 2012, p.44,45)



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Tudo que nos impacta e gera grandes emoções a memória guardará, mesmo que num nível inconsciente. Para Merleau-Ponty a experiência vivida é que se torna o vetor da construção dessa noção de corpo. Ele nos lembra que o corpo não é coisa, nem ideia, o corpo é movimento, sensibilidade e expressão criadora. O corpo objetivo não é a verdade do corpo fenomenal (MERLEAU-PONTY, 1994).

Assim sendo, o corpo que sofre, que é humilhado ou rechaçado recebe impactos que vão muito além da esfera mental, e do que a consciência é capaz de mensurar, por isso couraças surgem no corpo, como uma forma de defesa, de proteção e ou contenção dos impulsos.

Segundo Lowen (1986, p.234)

“O processo de formação da couraça muscular é um meio de sobrevivência, uma forma de evitar a dor intolerável. Para darmos conta de sobrevivermos no mundo acabamos por nos conter em nossos atos, palavras e emoções, a fim de estruturarmos um comportamento socialmente aceitável e com isso acabamos por dar vida a essas couraças musculares que impedem o livre fluxo energético. Para que o corpo possa ser sentido em sua totalidade, precisa ser trabalhado em todos os segmentos, permitindo que a energia volte a circular livremente, podendo liberar o prazer que o habita”. (LOWEN, 1986, p.234)

Os impactos das emoções e acontecimentos na vida de uma pessoa, acabam sendo ancorados no corpo, e com isso limitando os movimentos e o livre fluxo do viver. Muitas coisas interferem na maneira como nos moldamos enquanto pessoas para dar conta de vivermos socialmente, convivemos em sociedades e culturas diferentes, e dependendo de como é o treino das emoções, as reações podem ser as mais diferentes possíveis.

Há culturas que pregam a passividade e a paz, enquanto outras preparam para o combate e para a guerra. Outras são um misto de coisas, por isso não dá para dizer que há uma linguagem universal na maneira de reagir ao que acontece. Muitos instintos que temos decorrem da autopreservação, enquanto que outros construímos a medida que experimentamos a vida.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Para Goleman (2001) as tendências biológicas para agir também são moldadas a partir das experiências e da cultura de uma pessoa, e quando se trata de tomar uma decisão ou partir para ação a emoção pesa tanto quanto a razão.

A emoção é um caminho de conexão que temos com os outros, para o bem ou para o mal, tendemos a reagir de acordo com aquilo que sentimos, e quando somos tomados pela emoção a razão pouco importa, seja para uma batalha física ou verbal tendemos a expressar o que sentimos por meio do corpo e das palavras.

O enfoque da psicologia corporal é trabalhar os bloqueios energéticos que podem estar dispersos pelo corpo. Neste contexto, Volpi & Volpi (2003) explanam que Reich ao desenvolver sua metodologia dividiu o corpo em sete níveis energéticos, espalhados em formato de anéis, envolvendo todas as partes anatômicas do segmento corporal, tanto ao nível dos tecidos, músculos e órgãos.

Dessa forma, o corpo ficou dividido em sete segmentos : ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. De acordo com suas análises, estudos e observações Reich descobriu que a couraça do caráter compunha um equivalente somático, o qual ele denominou de couraça muscular e quando esta era estimulada e trabalhada com toques liberava emoções, lembranças e memórias. (VOLPI; VOLPI, 2003)

Por mais que uma pessoa negue a importância das expressões e reações corporais, não há como negar a complexidade do nosso ser e de como nossas emoções se fundem a nossas expressões físicas.

A corporalidade é a soma de todo processo existencial de uma pessoa, é a composição de todas as dimensões indissociadas, sendo elas: emocional-afetiva (instinto-pulsão-afeto); física (estrutura orgânica-biofísica-motora), mental-espiritual (cognição, razão, pensamento, ideia, consciência) e a sócio-histórico-cultural (valores, hábitos, costumes, sentidos, significados, simbolismos). (JOÃO & BRITO, 2004)

Com a evolução da espécie humana e a constante interação social, unindo-se ao desenvolvimento global e a rapidez tecnológica nas duas últimas décadas, outras formas de relacionamentos foram surgindo. Houve um afastamento físico das pessoas, as relações passaram a ser superficiais (na maioria das vezes a distância), houve



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

diminuição da interação familiar e o surgimento das amizades virtuais. Os risos e abraços de verdade, com presença corporal foram ficando de lado e os diálogos se transformaram em conversas por mensagens eletrônicas com símbolos de emojis como respostas.

Estudando e pesquisando sobre os ingredientes que levava uma pessoa a ter sucesso, Jonhm Mayer e Peter Salovy 1990 publicam um artigo intitulado de “Inteligência Emocional”, que em 1995 tornou-se o nome do livro de Daniel Goleman, psicólogo, escritor e Ph.D. de Harvard. Com esta obra ele conseguiu popularizar o conceito de “inteligencia Emocional” e que o ser humano é um ser primariamente de paixão, empatia e compaixão e só em seguida de razão.

A inteligência emocional é a soma de várias habilidades, que assente que a pessoa performe melhor, conseguindo obter resultados expressivos para atender as demandas contemporâneas nas mais diversas areas da vida. Saber gerenciar as emoções assegura melhor convivência social, qualidade nas relações interpessoais e aumento da produtividade. Permite que a pessoa reconheça seus sentimentos e perceba como eles a faz agir. Possibilita que durante um diálogo, se perceba através de pistas não verbais, a maneira como o outro está se sentindo. Ter esse conhecimento propicia a identificação daquilo que motiva ou estressa a pessoa, bem como colabora para que problemas e conflitos sejam solucionados, e negociações sejam feitas de forma assertiva.

Diante da complexidade do que é se relacionar num mundo com tantas pessoas diferentes, demandas, ideias e culturas variadas, há a necessidade de desenvolver e treinar a inteligência emocional.

Comedir as emoções não é algo recente, para se ter uma ideia, o controle das emoções é feito desde que nascemos, seja com o advento da mamadeira, chupeta ou qualquer outra coisa que cale o ruído, choro, expressões e emoções diante do desconforto ou lamúrias de uma criança. Durante o ciclo do desenvolvimento humano pais e avós tentam conter o que uma criança pode ou não falar, ou ainda se pode ou não expressar seus sentimentos diante de algo ou alguém.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Na citação a seguir Lowen (1983) explica como o corpo reage diante deste tipo de controle.

“Não esqueçamos todos os nossos impulsos, o tempo todo, à medida que crescemos aprendemos o que revelar e o que conter. Aprendemos também, quando certos impulsos podem ser expressos e também a maneira adequada de expressá-los. A contenção consciente dê um impulso é feita pela musculatura voluntária do corpo que está sobre controle da mente consciente e do ego. Ocorre na superfície do corpo exatamente antes que o impulso seja liberado numa ação. Na verdade, os músculos que estariam envolvidos na expressão são programados para agir, mas bloqueados por um comando da mente. O comando inibitório não afeta os outros componentes do impulso. Permanecemos conscientes do desejo, em contato com o sentimento e alertas aos pensamentos, é apenas a ação que é bloqueada. (LOWEN, 1983, p.60,61)

A contenção das emoções é refletida no corpo através do sistema nervoso. Por isso diante de um episódio de raiva o sangue flui para as mãos, os batimentos cardíacos tornam-se acelerados e uma onda de hormônios faz com que aja uma pulsação maior e com força para uma atuação vigorosa. Diante de algo que desperte medo o sangue corre mais rápido para os músculos, facilitando o impulso de fuga nos membros inferiores enquanto que na face o sangue é subtraído, deixando o corpo em alerta geral, e a atenção se fixa na ameaça.(GOLEMAN, 2001)

Já diante de momentos de felicidade há uma inibição dos sentimentos negativos silenciando pensamentos de preocupação, a tranquilidade se faz presente e o corpo se torna relaxado, com entusiasmo e disposição para dar andamento a qualquer tarefa. E quando surge o amor oriundo dos sentimentos de afeição, há um estímulo do sistema parassimpático, e um conjunto de reações percorre o corpo, proporcionando satisfação e calma. Frente a uma sensação de surpresa, há um aumento da amplitude visual e há a necessidade de maiores informações. Em momentos de tristeza há uma diminuição ou perda de energia e entusiasmo, a velocidade metabólica do corpo reduz e há um retraimento introspectivo.(GOLEMAN, 2001)

Segundo Goleman (2001) quando as emoções dominam a pessoa, o intelecto pode não conduzir a lugar nenhum.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

As pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais probabilidade de se sentirem satisfeitas e de serem eficientes em suas vidas, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade; as que não conseguem exercer nenhum controle sobre sua vida emocional travam batalhas internas que sabotam a capacidade de concentração no trabalho e de lucidez de pensamento. (GOLEMAN, 2001, p. 49)

Enviamos sinais emocionais sempre que interagimos, e esses sinais afetam aqueles com quem estamos. Quanto mais hábeis somos nas relações que mantemos com o outro, melhor controlamos os sinais que enviamos. As pessoas incapazes de transmitir e de receber emoções tendem a ter problemas em seus relacionamentos, já que muitas vezes as pessoas se sentem pouco à vontade com elas, mesmo quando não conseguem explicar por que isto ocorre. (GOLEMAN, 2001)

Navarro, 1996, p.44 pontua que:

“O controle racional das emoções leva a angústia existencial, tão “celebrada” por certos filósofos. É bom lembrar o que dizia Spinoza: “O conhecimento intelectual só conduz à evolução e ao progresso se houver também conhecimento afetivo”. Não é possível que um indivíduo possa pensar dispensando o corpo e experimentar emoções que não invadam a consciência; a separação equivale ao conhecimento mecanicista.” (NAVARRO, 1996, p.44)

Para Navarro o controle racional das emoções pode ser danoso, a angustia muitas vezes é um sinal de que a pessoa tem um bloqueio emocional, seja porque reprime seus sentimentos ou ainda porque não consegue elaborar questões que presenciou ou ancorou no seu corpo com as sensações sentidas. Neste sentido, a pessoa fica impedida de sentir a vida fluir e experimentar momentos de satisfação e contentamento.

Há que se refletir que a felicidade é alcançada quando o sujeito assume a responsabilidade por seus pensamentos, hábitos, emoções e ações. Cada um dos pensamentos constrói uma correspondência emocional, física e química, que acaba condicionando novas reações que deixam impressões sobre a memória celular e emocional, muitas vezes distorcendo a maneira como o sujeito percebe e cria a sua própria realidade. (LAERE & ORR, 2014)

Para Goleman ( 2001) há a necessidade da pessoa desenvolver habilidades que permita que ela tenha mais qualidade de vida e performe de maneira mais



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

assertiva profissionalmente e socialmente. Desenvolver a inteligência emocional é primordial para sobreviver aos embates que se apresentam na contemporaneidade. O indivíduo precisa conhecer e respeitar suas próprias emoções e reconhecer seus próprios sentimentos diante de fatos, pessoas e circunstâncias. Tendo clareza do que ocorre interna e externamente, se torna consciente para fazer escolhas e tomar decisões.

Se faz necessário que a pessoa aprenda a manejar suas emoções. Estudos indicam que indivíduos que sabem gerenciar a ansiedade, irritabilidade ou estados de melancolia excessiva tendem a se recuperar brevemente depois de passarem por dificuldades cotidianas.

No mundo globalizado é necessário que o indivíduo seja capaz de se auto motivar, tendo autocontrole sobre a impulsividade e excesso de expectativas, afim de que consiga cumprir seus objetivos e não se deixe abalar excessivamente com eventuais frustrações.

Desenvolver a empatia é primordial para que a pessoa possa ter melhores relações interpessoais, visto que o reconhecimento das emoções “dos outros” assegura que o indivíduo não leve as ponderações para o lado pessoal. A empatia permite que boas relações sociais e vínculos pessoais se estabeleçam, permitindo uma comunicação emocional mais assertiva, melhorando a convivência nos mais diversos contextos. (GOLEMAN, 2001)

O autoconhecimento possibilita o desenvolvimento da inteligência emocional, mas há a necessidade da descarga física para que o corpo seja capaz de se expressar e elaborar as emoções. A maioria das pessoas não respira adequadamente e pouco dão importância aos questionamentos trazidos pelo corpo, só sentem que o corpo existe quando o mesmo adocece, ou somatiza as emoções.

Treinos de inteligência emocional são importantes para o desenvolvimento pessoal, mas para que a pessoa se sinta viva o corpo deve pulsar e exalar criatividade, só assim o prazer se fará presente e a pessoa se sentirá conectada com a sua própria natureza.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

As sensações se darão por meio da capacidade respiratória e sua conexão com o corpo, num processo de totalidade, visto que ele é uma unidade, e quaisquer tensões que tenha podem interferir nos movimentos naturais, restringindo a capacidade de sentir prazer. O processo criativo da vida está ligado ao prazer, sem prazer não haverá criatividade e sem criatividade diante a vida, não haverá prazer. (LOWEN, 1986)

Vários exercícios utilizados na psicologia corporal podem ser utilizados para trazer o equilíbrio energético e melhor gerenciamento das emoções, possibilitando as descargas necessárias das tensões ocorridas cotidianamente. De acordo com Lowen (1985, p.15) “a vibração é a chave da vitalidade, aumentando o estado vibratório do corpo, a pessoa é ajudada a atingir qualidade de saúde”.

Nosso corpo pulsa o tempo todo, as vezes de forma coordenada e outras vezes não. Em estados emocionais e intensos, ondas de sensação se espalham pelo corpo, mas para que isso aconteça de maneira harmônica minimamente precisamos respirar profundamente, relaxar totalmente e sentir intensamente.

São tantas travas no dia a dia e nas relações interpessoais que poucas vezes nos permitimos vivenciar e experimentar o potencial do corpo. Nossos músculos sentem todas as cargas excitatórias, muitas vezes respondendo com tensões que trazem dor e desconforto, e quando essas tensões são aliviadas há um relaxamento muscular com vibrações sutis quase que imperceptíveis por todo corpo.

Entretanto há condições em que o corpo treme devido a intensidade das cargas. Em episódios de medo e raiva ele pode se agitar em soluços e tremores, enquanto que quando sente amor pulsa em leveza e contentamento. As oscilações vibratórias e o pulsar são indícios de que vivemos quando nos emocionamos, seja positiva ou negativamente.(LOWEN, 1985)

Os exercícios de bioenergética consegue levar o corpo da pessoa a um estado de vibração, com objetivo de mantê-lo num ritmo estável e sutil mesmo diante das oscilações excitatórias, mantendo-a saudável com movimentos e comportamentos espontâneos, sentindo a graça natural da vida.(LOWEN, 1985)



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Trabalhar a descarga corporal é fundamental para que a pessoa consiga ter inteligência emocional, afinal um corpo tenso tende a responder de maneira descompassada com a mente.

## REFERÊNCIAS

GOLEMAN, D., **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

JOÃO, R. B. e BRITO, M., **Pensando a corporeidade na prática pedagógica em educação física à luz do pensamento complexo**. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.18, n.3, p.263-72, jul./set. 2004.

LAERE, F.V., & ORR, L., **Manual para profissionais de renascimento**, Vero Editora, 2014.

LOWEN, A., **O corpo em depressão**, São Paulo, Summus, 1983.

LOWEN, A., **Exercícios de bioenergética**, São Paulo, Ágora, 1985.

LOWEN, A., **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo, Summus, 1986.

MERLEAU-PONTY, M. A ,**Estrutura do comportamento**. Belo Horizonte, MG., Interlivros, 1975.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica**, São Paulo, Summus (1996)

SPACCAQUERCHE, M.E., **Corpo em Jung**, São Paulo, Vetor, 2012.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Reich : **da psicanálise à análise do caráter**, Curitiba, Centro Reichiano, 2003.

## AUTORA e APRESENTADORA

**Elen Patricia Piccinini / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga Clínica CRP 23188, Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Treinadora de Inteligência Emocional, Master Coach Practitioner PNL,



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patricia. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Master Hypnosis Practitioner PNL, Life & Professional Coach, Master Coach de Inteligência Emocional, Palestrante, Escritora, Empreendedora Digital.

E-mail: [elenpiccinini@hotmail.com](mailto:elenpiccinini@hotmail.com)

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.