COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska; KUHN, Daniela. CAPOEIRA: um despertar para o autoconhecimento. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

CAPOEIRA:
UM DESPERTAR PARA O AUTOCONHECIMENTO

Valleska Zych
Daniela Kuhn

A capoeira é reconhecida nacionalmente, por ter sua origem histórica da época da escravidão. Sua prática ajuda o indivíduo a entrar em contato com "seu eu", favorecendo uma melhor percepção de seus aspectos mais íntimos, na medida em que gera oportunidade para o autoconhecimento e melhora da sua auto-estima. O processo de aprendizagem acontece através de vários canais tanto para o conhecimento sistematizado, como para o autoconhecimento. À medida que as propostas da capoeira tragam para o aluno um trabalho corporal que aborde a consciência corporal e a oportunidade para cada um expressar-se através do corpo, o processo virá a proporcionar uma melhor compreensão de si. A capoeira apresenta um potencial para que os alunos abram os olhos para enxergar claramente seu "eu", reconhecendo assim, seus mecanismos de defesas, num ambiente que propicia os desenvolvimentos de auto-realização e de superação. A capoeira oferece à todos – independente de sexo, raça, idade ou nível social – crescimento pessoal, oportunidade de obter maior confiança em si, em seus direitos à felicidade e à vida.

Palavras-chaves: Autoconhecimento. Auto-estima. Capoeira. Mecanismos de defesas.

A capoeira é reconhecida nacionalmente, por ter sua origem histórica da época da escravidão. A necessidade de defesa para a sobrevivência dos escravos trouxe a capoeira, pois como eles não tinham armas descobriram o próprio corpo como instrumento de defesa.

Os conhecimentos de defesas e ataques foram incorporados a partir da natureza, especialmente a natureza dos animais. Uma natureza instintiva de conquistar a liberdade perdida.

Paulo Freire (1984) observa que os movimentos dos negros africanos, ou seja, dos capoeiristas, revelam relações harmônicas com a natureza, chamando atenção para "o possível potencial que a mímica, como expressão corporal, possa ter em culturas em que o corpo não foi submetido a um intelectualismo racionalizante". (p.111).

Cada ser tem movimento diferente dentro da vida, cada ser é único. Assim também é na capoeira, cada um tem pensamentos diferentes, agem diferentes, porém somos todos, um conjunto – corpo, mente e espírito (GONÇALVES, 1994; COBRA, 2000; FREIRE, 1988).

A capoeira historicamente nasce e estrutura-se da necessidade do capoeirista vivenciar sua identidade, de construir um movimento de resistência cultural e de lutar pela sua liberdade. Este objetivo maior e histórico concretiza-se ainda hoje em uma roda de capoeira.

Para um capoeirista é no momento da roda que ele se sente mais importante (FALCÃO, 1996). Assim como afirma Reis (1997) que **"**A roda sintetiza o espírito de luta, a necessidade de exibir-se, satisfazer-se, o encontro amistoso com o próximo procurando troca de experiências e a aplicação do desenvolvimento individual de cada um" (p.81).

> O momento da entrada para o jogo é mágico e ele acontece para que cada um se encontre emocionalmente, restabeleça o equilíbrio e a autoconfiança, trabalhando seus medos: da solidão, da timidez, dos preconceitos, das diferenças raciais e culturais (AFONSO, 2005, p.15).

Freitas (1997) com seu trabalho com crianças, aponta que a infância é a fase mais importante de se aprender que o ser humano é um conjunto, ou seja, é nessa fase que a criança através de brincadeiras e jogos, enriquece seu desenvolvimento das funções corporais, psíquicas e psicológicas, construindo assim o seu próprio comportamento.

> A capoeira é história, filosofia de vida, sentimento de brasilidade, música, dança, jogo, amor, poesia, educação, cultura e é a arte de brincar com o nosso próprio corpo no tempo e espaço, não só do ponto de vista da psicomotricidade, mas da contextualização da sua própria identidade histórica. Tudo isso é movimento e se é movimento é vida. (FREITAS, 1997.p. 18).

Quando a percepção da real identidade torna-se mais aguçada, o ser humano pode sentir medo, pois geralmente está desvendando ou descobrindo algo novo. É natural sentir medo, porém deve-se evitar o sentimento de imobilidade por causa dele. Paulo Freire em seu livro "Medo e Ousadia" (1987, p.71), fala que se o indivíduo

racionalizar o medo que sente poderá iniciar um processo de negação deste sentimento, então "quanto mais reconhecer que esse medo é conseqüência da tentativa de praticar seu sonho, mais você aprende a pôr seu sonho em prática".

Quando não queremos nos descobrir, nos encontrar e nos aceitar buscamos obter meios de nos defender, que nos acomodam, incomodam e nos bloqueiam.

Lewin citado por Mailhiot (1981) fala que nossos bloqueios prejudicam as comunicações, pois bloqueados não conseguimos enxergar a situação real, podemos às vezes até ignorá-la ou distorcer a verdadeira mensagem. (p.81).

Reich (1995) chama esse mecanismo de defesa como couraças musculares. O corpo demonstra as resistências, um meio tangível para elaboração de traumas emocionais.

Volpi e Volpi (2003) falam que a partir desses conflitos é necessário aliviá-los para que os mecanismos de defesa não nos angustiem (p.30). Afirmam-nos que esses meios de proteção são inconscientes e nos dão exemplos deles: Recalque, Projeção, Identificação Projetiva, Introjeção, Regressão, deslocamento, Negação, Conversão, Isolamento, Inibição, Racionalização, Anulação, Formação Reativa, Fantasia e Sublimação (p.31).

A capoeira pode nos libertar desses mecanismos de defesas, pois sua pratica corporal nos equilibra física, psicológica e espiritualmente. Através dela é possível que as pessoas acreditem nos seus potenciais e se libertem de seus gestos de defesas.

Um trabalho corporal que leve em consideração estes aspectos e que proponha um contato da pessoa com suas potencialidades e suas limitações, balizado pela percepção da integridade do ser - levando em consideração suas dimensões física, mental, emocional e espiritual (COBRA, 2000) - oportuniza um contato da pessoa com seu universo pessoal e íntimo, favorecendo o autoconhecimento.

A capoeira oferece à todos – independente de sexo, raça, idade ou nível social – crescimento pessoal, oportunidade de obter maior confiança em si, em seus direitos à felicidade e à vida, adquirindo força categórica na livre decisão da vontade do indivíduo.

Yara Cordeiro (1998) em seu livro Capoeira e a Auto-estima mostra que é possível através da capoeira o praticante conhecer-se sendo também uma maneira de melhorar sua auto-estima.

A auto-estima possui dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal, ou seja, é a soma da Autoconfiança e Auto-respeito. Branden (1987), divide a auto-estima em 6 pilares: Viver conscientemente, Auto-aceitação, Auto-responsabilidade, Auto-afirmação, Intencionalidade e Integridade pessoal.

Viver conscientemente para Branden (1987) é uma opção de escolha, pois ele acredita que todo ser humano irá passar um dia pelos períodos de modificação e transição com os quais ele tem que lidar. E esquivando-se dessa responsabilidade o individuo perde "a capacidade de estar cônscio do ambiente de alguma forma, em algum nível, e de guiar a ação de acordo com essa percepção" (BRANDEN, 1987, p. 96).

Segundo Cordeiro (1998), viver conscientemente não implica no fato de que tudo a nossa volta deve ser automaticamente analisado, e que em determinado momento haverá um processo de seleção da mente, separando o que realmente nos importa no momento. Através desse momento o ser irá perceber o ambiente externo e interno (necessidades, vontades, emoções) de forma responsável e realista, conduzindo assim as ações mais adequadas de acordo com a natureza individual de cada um.

A auto-aceitação para Branden (1997) "é a minha conduta em manter um relacionamento antagônico comigo mesmo". (p.125). Compreender e aceitar não significa gostar, nem se conformar; as mudanças podem e devem ser desejadas. Por isso, é necessário "buscar compreender os próprios erros e aprender com eles ao invés de simplesmente reprová-los". (CORDEIRO, 1998, p. 20).

Para que alguém se sinta merecedor de felicidade é preciso se ter controle sobre a vida, assumir as responsabilidades pelos atos, valores assumidos, pelos objetivos, pela consciência desenvolvida, pela própria felicidade, ou seja, pela vida. A auto-responsabilidade implica basicamente, "numa orientação ativa diante da vida". (BRANDEN, 1997, p. 149).

A auto-afirmação para Branden (1997) "é honrar minhas vontades, minhas necessidades e meus valores, buscando formas apropriadas de expressá-los na realidade". (p.157). Segundo Cordeiro (1998) externar as emoções é necessário para manter a saúde mental e até física das pessoas, pois estas tendem a negar ou reprimir as emoções ditas ruins, passando assim a assumir uma postura passiva ou apática diante de situações que geram essas emoções. É necessário que haja um equilíbrio comportamental onde as emoções possam ser expressas para que não haja tensões e dores musculares, cefaléias, gastrites ou até mesmo tumores. (CORDEIRO, 1998).

"Viver intencionalmente é usar os poderes que temos para atingir os objetivos que selecionamos". (BRANDEN, 1987, p.170). Intencionalidade é, então, ter um propósito para evitar que a vida dê voltas sem alcançar objetivo algum. Ou seja, estes objetivos ou metas traçados representam a visão que a pessoa tem de si e a competência que ela acha ter para realizar tal tarefa. (CORDEIRO, 1998).

Integridade pessoal para Branden (1987) "é a integração dos ideais, das convicções, dos critérios e das crenças – e do comportamento". (p.185). É ser coerente, respeitando assim seus valores, pois se agir em função de normas alheias a pessoa está propensa a se sentir culpada. E agindo de acordo com sua consciência, sua competência, suas intenções e responsabilidades, de forma a manter sua integridade, estarão assim, preservando sua auto-estima e seus erros serão assimilados e corrigidos mais facilmente (CORDEIRO, 1998).

A Auto-estima em geral não se ganha, ela precisa ser conquistada e adquirida com trabalho sério, responsável e consciente. Escolhendo valorizar as alegrias ao invés de lutar contra as mágoas, consequentemente gerando a conquista de uma maior liberdade de viver (CORDEIRO, 1998). Desenvolver a auto-estima é expandir nossa capacidade de ser feliz (BRANDEN, 1987).

Através da movimentação ritmada, gestos, posturas, vivência mostradas em danças e lutas, a capoeira ajuda realmente o indivíduo a entrar e perceber bem o seu interior, ou seja, ela é uma forma de se autoconhecer, além da abertura para reconhecer o próximo (MACHADO, 1997).

Segundo Senna Carlos (1990), citado por Machado (2001):

> A Capoeira cortesia e patrocina a moderação da linguagem..., ajuda a desenvolver o poder da vontade, cultura a. Coopera com a formação do caráter, dando àquele que nela se exercita física e filosoficamente uma marcante sinceridade, induzindo a uma moral na qual procura sempre não atingir a dignidade do seu semelhante (p.50).

Na abordagem reichiana, através dos mecanismos de defesa, manifesta-se o caráter da pessoa. Reich diz que a análise do caráter não pode ser aprendida através de livros. É necessário treinar, ou seja, através de uma prática corporal (REICH, 1995)

Análise do caráter foi desenvolvida por Reich no final dos anos 20. É feita através de uma leitura corporal de forma a identificar seu caráter, permitindo assim, a observação da relação íntima entre os processos da mente inseridos no corpo, chamadas por ele de couraças musculares. Para desbloquear essas couraças, Reich criou a técnica de vegetoterapia.

Segundo Alexander Lowen (1975),

> A vegetoterapia se refere à mobilização de sentimentos e sensações através da respiração e outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos (os gânglios do sistema nervoso autônomo) e libera energias vegetativas. (p.17).

> A vegetoterapia caractero-analítica é uma metodologia terapêutica com implicações socioculturais, políticas (não partidárias!), cujo escopo é contribuir para transformar, gradual e progressivamente, a condição atual de nossa sociedade (causa da psicopatologia coletiva em que nos encontramos!) (NAVARRO, 1996, p.13).

A capoeira é também um processo de trabalho de transformação gradual e progressivo, tornando-nos mais conscientes. Claro que isso é possível a partir do momento que vamos nos reconhecendo, nos reciclando, ou seja, tirando nossas máscaras e nos vendo como seres únicos.

Roberto Freire (1988), criador da Somaterapia, a define como uma prática para a libertação de nossos bloqueios. “Soma é também a compreensão e a prática de viver sob o comando da bioenergia, que alimenta e realiza a experiência somática do ser” (FREIRE, 1988, p. 24).

A análise bioenergética foi criada por Alexander Lowen em 1956, uma extensão do trabalho de Reich. "É uma maneira de atender a personalidade de em termos do corpo e de seus processos energéticos" (LOWEN, 1985, p.5). Pode ser considerada "uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e melhor perceberem o seu potencial para o prazer e alegria de viver". (LOWEN, 1985, p.5).

Neste sentido vislumbramos o potencial da capoeira veículo de transformação pessoal.

> A movimentação da capoeira propicia um trabalho bioenergético intenso, influindo diretamente nos anéis de couraça propostos por Reich, desbloqueando-os, o que faz com que o praticante adquira uma flexibilidade e destrezas corporais, levando-o a uma auto-confiança e alegria de viver (AFONSO, 2005, p.15).

Uma proposta bem direcionada de capoeira e com profissionais qualificados para atuar a partir da totalidade dos praticantes, oportuniza organizar nossa estrutura, em suas dimensões física, mental, emocional e espiritual, pois sua prática tem muita eficácia na descronificação da couraça muscular, havendo espaço e satisfação para o Autoconhecimento.

REFERÊNCIAS

AFONSO, R. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 12/05/2011.

BRANDEN, N. **Auto-Estima:** Como aprender a gostar de si mesmo. (Ricardo Gouveia, trad, Maria Silva M Netto, ver.) 30ª ed. Saraiva. São Paulo 1987.

COBRA, N. **A Semente da Vitória.** São Paulo: editora Senac, 2000.

CORDEIRO, Y. C. **Capoeira e Auto-Estima.** Brasília-DF, 1998.

FALCÃO, J. C. L. **A escolarização da Capoeira.** Brasília: ASEFE – Royal Court, 1996.

FREIRE, P; IRA, S. **Medo e Ousadia:** O cotidiano do professor. Paz e Terra. Rio de Janeiro, 1987.

FREIRE, R. **Soma:** uma terapia anarquista. Vol.1 A Alma é o Corpo 3ª ed. Guanabara Koogan. S.A. Rio de Janeiro, 1988.

FREITAS, J. L. **Capoeira Infantil:** a arte de brincar com o próprio corpo. Ed. Expoente. Curitiba-PR, 1997.

GONÇALVES, M. A. S. **Sentir, Pensar, Agir, Corporeidade e Educação.** 11ª ed. Campinas: Papirus, 1994.

LOWEN, A. **Bioenergética.** Tradução de Maria Silvia Mourão Netto. Summus. São Paulo, 1975.

MAILHIOT, B. G. **Dinâmica e Gênese dos Grupos.** Livraria Duas Cidades. 5ª ed. São Paulo, 1981.

MACHADO, L. R. **Capoeira e Dança na Educação de Adolescentes.** 2001. 165f. (Dissertação de Mestrado) em Artes – Instituto de Artes da Universidade de Campinas, Campinas, 2001. Disponível em www.unicamp.com.br. Acessado em 22/04/2011.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia caractero-analítica:** sistemática, semiótica, semiologia, semântica. Tradução de Silvana Foá. Summus. São Paulo, 1996.

REICH, W. **Análise do caráter.** São Paulo. Martins Fontes, 1995.

REIS, A. L. T. **Brincando de Capoeira:** recreação e lazer na escola. Valcy. Brasília, 1997.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **REICH:** da psicanálise à análise do caráter. Centro Reichiano. Curitiba, 2003.

Valleska Zych/PR - Graduada em Educação Física pela UTFPR. Cursando especialização em Psicologia Corporal na categoria pedagógica no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Pesquisadora do grupo de pesquisa Corpo, Educação e Desenvolvimento Humano da UTFPR. Capoeirista desde 2002.
E-mail: valleskautfpr@hotmail.com Curitiba-PR, maio de 2011.

Daniela Kuhn/PR - professora do curso de Educação Física da UTFPR. Coordenadora e Orientadora do grupo de Pesquisa Corpo, Educação e Desenvolvimento Humano. Coordenadora do Projeto Catadoras de Si da UTFPR. Curitiba-PR, maio de 2011.
E-mail: kuhndaniela@hotmail.com