COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GONÇALVES, Heloise Pimenta. Psicoterapia Corporal: instrumento do prazer da criatividade. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. 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

... 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.

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