



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PELLEGRINI, Caroline. E se eu errar? A malemolência do improviso como oportunidade para errar e sentir o corpo vivo, presente e vibrante. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## E SE EU ERRAR? A MALEMOLÊNCIA DO IMPROVISO COMO OPORTUNIDADE PARA ERRAR E SENTIR O CORPO VIVO, PRESENTE E VIBRANTE.

Caroline Pellegrini

### RESUMO

Errar? Nossa, jamais. Faço um esforço monumental para ser perfeito. Prefiro não explorar novos universos a errar. Sim, ficar no meu lugar confortável, seguro e conhecido. Mas errar não, jamais. Reich, ao deixar claro que um corpo para estar vivo precisa estar em constante movimento, nos faz refletir sobre o estado de eterna vulnerabilidade que o movimento nos aciona. O movimento traz a possibilidade do erro, da queda, de sermos ridículos, de não sabermos como agir. Paralisados por uma cultura que exige a perfeição, ficamos rígidos, tensos, extremamente sérios, desconectamos nosso pensamento de nossas ações. Por isto, esta vivência, a partir de improvisos de dança, teatro e da bioenergética, tem a intenção de utilizar o erro como ferramenta fundamental para mobilizar e conectar o corpo todo, acionar nosso estado de presença, escuta e atenção, elevar o corpo à vibração, ao riso, e a entrega ao prazeroso desconhecido.

**Palavras-chave:** Brincar. Errar. Espontaneidade. Improviso. Movimento.

---

Quanta energia desperdiçamos na tentativa de atingir a perfeição? Quantas vezes deixamos de experimentar algo novo por medo de arriscar, sentir-se ridículo? Empenhamos uma força tremenda para tentar abolir o erro das nossas vidas. E, se conseguimos, consideramos o feito como um mérito.

O preço para não errar é altíssimo: Permanecemos em nossos lugares confortáveis, acolhedores, seguros. Estes lugares que muitas vezes já nem tem mais frescor, vida e cor, mas preferimos o seguro por temor do desconhecido. O foco é claro: ser “perfeito”. E assim, a vida passa a ser devidamente planejada, arquitetada. As conversas antes ao vivo e a cores são intermediadas pelo celular. Um pedido de primeiro encontro feito pela internet não tem mais o olhar do outro, o micro sorriso denunciado no canto da boca, o rubor do rosto, as mãos tímidas sem saber o que fazer; Ela foi substituída por palavras e *emojis*, que podem ser reescritos, apagados e quem sabe até desistidos de ser proferidos. A foto de um encontro foca na quantidade de curtidas, no filtro devidamente escolhido, e talvez aquela gargalhada incrível registrada pela câmera é deixada de lado pela quantidade de rugas que aparecem na foto. Tudo devidamente controlado, manipulado, escolhido e comparado.

Vivemos em uma era mental. Moramos dentro das nossas cabeças, que por vezes consideramos o centro do nosso corpo. Deduzimos as coisas, e ficamos ali, sozinhos com



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PELLEGRINI, Caroline. E se eu errar? A malemolência do imprevisto como oportunidade para errar e sentir o corpo vivo, presente e vibrante. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

nossas certezas intocáveis, enjaulados por nossas próprias conclusões. Estar sozinho ruminando pensamentos nos aprisiona, nos deixa sem movimento, tensos, inertes, congelados. Tolle esclarece sobre esta voz mental :

A voz comenta, especula, julga, compara, desculpa, gosta, desgosta, etc. A voz (...) pode estar revivendo o passado recente ou remoto, ensaiando ou imaginando possíveis situações futuras. (...) Não é raro que a voz se torne o pior inimigo de nós mesmos. Muitas pessoas vivem com um torturador em suas cabeças, que as ataca e pune sem parar, drenando sua energia vital. Essa é a causa de muita angústia e infelicidade, assim como de doenças. (TOLLE, 1948, p. 21-22).

Estar sem movimento, congelado, tentando a todo custo controlar as ações, os discursos, faz com que nossa espontaneidade desapareça. A espontaneidade e a vulnerabilidade cederam lugar a uma rainha cheia de regras, manias, extremamente limitante e rigorosa, tensa e calculada. Sai a espontaneidade, entra a perfeição, como explica (Basco, 2017, online): “O perfeccionismo traz muito sofrimento, como medo excessivo de cometer erros, pressão sobre a própria performance, tensão, frustração, tristeza e medo de humilhação. Isso porque os perfeccionistas têm a convicção de que só serão aceitos pelos outros se forem perfeitos.”

Um corpo, para estar vivo, precisa estar em constante movimento, declara Reich. Estar vivo é correr risco, é estar aberto para a possibilidade do erro. É abrir-se para o novo, acessar a espontaneidade que flui pelo corpo. O foco não é ser perfeito, mas estar cheio de vida:

Não se pode dividir alguém em mente e corpo. Apesar dessa verdade, todos os estudos de personalidade têm se concentrado na mente e, de certa forma, negligenciado o corpo. O corpo de uma pessoa nos conta muito sobre sua personalidade. Dependendo da postura, brilho dos olhos, tom da voz, posição do maxilar e dos ombros, facilidade em se movimentar e espontaneidade dos gestos, ficamos sabendo não só quem a pessoa é, como também se está aproveitando a vida ou está triste e constrangida. (LOWEN, 1984, p. 30).

O movimento corporal aciona à ação, a estar atento, acordado; A respiração se aprofunda, ativa o estado de presença, libera dopamina, endorfina. O movimento descentraliza o peso do corpo, muda sua relação com a gravidade e o eixo, acionando o estado de vulnerabilidade. Experimentar um movimento é abrir mão das armaduras, de uma musculatura tensa, rígida. Se ele é realizado com entrega, presença e foco, flexibiliza as couraças musculares. Para conhecer o inusitado, o desconhecido, é necessário abrir mão do controle e da necessidade de ser perfeito:



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PELLEGRINI, Caroline. E se eu errar? A malemolência do imprevisto como oportunidade para errar e sentir o corpo vivo, presente e vibrante. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Nossa rejeição a vulnerabilidade deriva com frequência da associação que fazemos entre ela e as emoções sombrias como o medo, a vergonha, o sofrimento, a tristeza e a decepção – sentimentos que não queremos abordar, mesmo quando afetam profundamente a maneira como vivemos, amamos, trabalhamos e até exercemos a liderança. O que muitos não conseguem entender é que a vulnerabilidade é também o berço das emoções e das experiências que almejamos. Quando estamos vulneráveis é que nascem o amor, a aceitação, a alegria, a coragem, a empatia, a criatividade, a confiança e a autenticidade. Se desejamos uma clareza maior em nossos objetivos ou uma vida espiritual mais significativa, a vulnerabilidade com certeza é o caminho. (BROWN, 2012, p.25)

Por isto, esta vivência tem o foco em criar um ambiente acolhedor e receptivo para que o indivíduo sinta-se a vontade para deixar seu corpo em movimento. Mobilizar o corpo é arriscar-se ao erro, e aqui, ele será muito bem vindo e acolhido. Nas dinâmicas realizadas não existem vencedores, não existem primeiros lugares. Cada um encontrará a sua maneira de mover-se, respeitando seu próprio corpo e sua forma de se expressar. Nesta vivência o foco não é a comparação e o julgamento, mas sim a entrega para que o corpo vibre, a permissão para que a energia estagnada seja liberada e circule pelo corpo, de maneira que as couraças musculares sejam flexibilizadas e acionem o estado de presença.

A dança, o brincar, jogos de teatro e a bioenergética serão as escolhidas para guiar esta vivência:

Jogos de improviso de dança e teatro para lidar com a vulnerabilidade do corpo, deixando de lado a melhor escolha deduzida pelo racional, mas sim acionando o estado de agilidade pela escolha da ação mais conveniente no aqui e no agora. Focar no presente e não na perfeição inalcançável do futuro e o julgamento do passado;

A comédia é uma visão distanciada da tragédia; É uma visão fria, onde se enxerga de fora os problemas, as sombras, as limitações. Ver de longe estas possíveis limitações diminuem o seu tamanho e sua influência em nossas vidas. Permitir-se rir do próprio erro, acessar a criança interior serão caminhos para acionar a entrega, o resgate e o prazer de mobilizar o corpo a partir da brincadeira.

A mobilidade de uma pessoa se reflete na vitalidade de sua expressão facial, na qualidade dos seus gestos e na extensão de suas reações emocionais. A mobilidade corporal é a base de toda espontaneidade, que por sua vez é o ingrediente essencial tanto do prazer como da criatividade. A espontaneidade é uma expressão da criança que existe dentro de nós, e sua perda indica que a pessoa está sem contato com essa criança e afastada de sua infância (LOWEN, 1984, p. 42).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PELLEGRINI, Caroline. E se eu errar? A malemolência do imprevisto como oportunidade para errar e sentir o corpo vivo, presente e vibrante. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

O *grounding* será utilizado para aquecer este corpo, fazê-lo vibrar, desbloquear a energia, ampliar a respiração e a circulação, abrir o corpo para a entrega e a permissão.

Enfim, o foco aqui é entregar-se, permitir-se cair, errar, ser ridículo, como se fazia tão bem na infância. Resgatar este estado, a espontaneidade, é abraçar o próprio corpo, acolhê-lo, acionar seu estado de presença e vivacidade. Dançar com o próprio corpo e respeitar sua maneira de se expressar e de agir. Deixar de lado os julgamentos que nos apontamos a todo instante e experimentar o estado da vulnerabilidade e correr riscos:

Não é o crítico que importa; nem aquele que aponta onde foi que o homem tropeçou ou como o autor das façanhas poderia ter feito melhor. O crédito pertence ao homem que está por inteiro na arena da vida, cujo rosto está manchado de poeira, suor e sangue; que luta bravamente; que erra, que decepciona, porque não há esforço sem erros e decepções; mas que, na verdade, se empenha em seus feitos; que conhece o entusiasmo, as grandes paixões; que se entrega a uma causa digna; que, na melhor das hipóteses, conhece no final o triunfo da grande conquista e que, na pior, se fracassar, ao menos fracassa ousando grandemente. (ROOSEVELT *apud* BROWN, 2012, P.11).

## REFERÊNCIAS

BASCO, M. R. Never good enough: freeing yourself from the chains of perfectionism In: **Super Interessante**, São Paulo: Abril, 2017. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/historia/mais-que-perfeito>>, Acesso em 03 de jun. 2019.

BROWN, B. **A Coragem de ser imperfeito**. Rio de Janeiro: Sextante, 2012.

LOWEN, A. **Prazer - Uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

TOLLE, E. **O Poder do agora: um guia para a iluminação espiritual**: Rio de Janeiro: Sextante 1948.

## AUTORA e APRESENTADORA

### Caroline Pellegrini / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel e licenciada em Dança (FAP-PR), especialista em Cultura, Comunicação e Arte (PUC-PR). Professora de dança, coreógrafa, artista cênica, fotógrafa, cursando especialização em Psicologia Corporal, na Categoria Pedagógica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: [pellegriniccc@gmail.com](mailto:pellegriniccc@gmail.com)

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