



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

# EXPRESSÕES EMOCIONAIS EM RESPOSTA A EXPERIÊNCIAS DE EMERGÊNCIA OU A VISÃO DO CONTINUUM DO ESTRESSE DE STANLEY KELEMAN

Carmem Lemos

## RESUMO

O projeto do corpo humano tem uma trajetória autoformadora de si mesma fundada no processo biológico evolutivo que se constitui na criação da subjetividade somática. Essa autoformação apresenta-se nas dimensões biopsicossocial. As expressões emocionais, que emergem como respostas a experiências de emergência, podem ser compreendidas através do *continuum* do susto e do estresse criado por Stanley Keleman no contexto da sua filosofia educativa e clínica chamada Psicologia Formativa. Esse trabalho apresenta o dinamismo da formação das respostas somáticas e emocionais diante de desafios e agressões e o modo de influenciá-las no sentido da organização de um estilo próprio de vida pessoal e quiçá da sociedade ao lado da preservação da saúde.

**Palavras-chave:** *Continuum* do estresse. Corpo. Experiência somática e emocional; Formatividade. Reflexo do susto.



## 1. INTRODUÇÃO

A vida diária envolve eventos decisivos a partir dos quais o indivíduo enfrenta oportunidades e ameaças e lida com instabilidades e contrastes ao lado de satisfações e frustrações. A vida diária também envolve diferentes formas somáticas jovens, maduras e envelhecidas que vão dar conta das mudanças e transformações, formando um corpo universal e uma identidade pessoal.

No mundo contemporâneo as mudanças são vertiginosas. Eventos cotidianos da vida biológica, psicológica e social tanto como catástrofes provenientes de guerras, massacres, desastres naturais, violência social e doméstica, acidentes trágicos, todos podem levar ao reflexo do susto ou sobressalto e ao estresse.

Neste sentido há uma realidade complexa percebida e sentida ou um sinal de alerta formado por agentes estressores que desorganizam o “*modus vivendi*” e provocam alterações no ciclo da vida e no bem viver. Gera transições que requerem do



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

indivíduo um novo conjunto de habilidades a aprender e a transformar-se em um processo de reorganização estrutural. Sabe-se que sem a atenção voltada para o cuidado, as necessidades humanas tornam-se avassaladoras e o processo pessoal culmina em desequilíbrio, desencontro, perda do senso de controle sobre a própria vida e desamparo.

Sob a visão do processo biológico evolutivo, Hans Selye (1965, p. XIII-XIV), endocrinologista húngaro, pioneiro dos estudos do estresse na década de 30 do século passado, afirmou: “a vida é especialmente um processo de adaptação às circunstâncias em que subsistimos. (...) Mas há outro tipo de evolução que se processa em toda pessoa, durante a vida, do nascimento à morte: é a adaptação às tensões e pressões da existência cotidiana. (...) Stress é, essencialmente, o grau de desgaste total causado pela vida”.

A busca pela compreensão do estresse vem de muito longe. Selye associou os conceitos de tensão e pressão, provenientes da Engenharia, ao conceito de homeostase, proveniente da Biologia, que se refere à capacidade de os organismos vivos diferentes manter o mesmo padrão de resposta fisiológica para estímulos sensoriais e motores. Nos dias atuais McEwen (2003, p.44) também afirmou: “manter a homeostasia era uma questão de manter um ambiente interno consistente enquanto a temperatura e a pressão mudavam na área circundante.” (...) Foi no período siluriano, há quatrocentos milhões de anos, que o estresse fez a sua estreia... De um ponto de vista humano, a vida começou a ficar mais desafiadora e competitiva”.

Nesse contexto a visão de Stanley Keleman (1992<sup>a</sup>,1992<sup>b</sup>,1994,1995,1996) compreende que o ser humano desenvolve suas formas criativas e criadoras para viver sua identidade pessoal - necessidades, desejos, sentimentos, imagens, ações e consequente concepção de mundo para lidar com desafios e insultos. O reflexo do susto e o *continuum* do estresse são caracterizados como recurso de sobrevivência das espécies e busca de adaptação a um novo ambiente, quando o indivíduo se encontra ameaçado ou submetido a situação de emergência e agressão – embora nem sempre alcance esse resultado.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O estresse hoje vem se tornando um grande problema de saúde pública e educação de base e por isso tem seu significado atrelado a dois focos: o primeiro da interatividade entre os ambientes externo e interno e o segundo da sustentabilidade dos ecossistemas da vida. Se por um lado o estresse é parte do trabalho da vida, por outro, representa o estado de sobrecarga formado por um conjunto de experiências que foram além da capacidade de sustentação de um ou vários sistemas orgânicos, mudando o rumo dos demais e gerando a teia complexa da sanidade e insanidade humanas.

Esse enquadre faz parte dos projetos de pesquisa de profissionais e cientistas do mundo inteiro, pois que a desorganização dos ecossistemas, associada à desintegração do ideário da saúde, da educação, da cultura, ao empobrecimento econômico da população e à degradação moral e ética das sociedades e nações compromete o processo civilizatório.

Neste sentido estudos epidemiológicos atuais têm mostrado que a incidência de doenças provenientes do reflexo do susto e do *continuum* do estresse não somente é desencadeada pela predisposição genética, mas também por fatores externos da atualidade. Por outro lado o uso excessivo da tecnologia, a impessoalidade nas relações humanas, a competitividade acirrada nos campos de estudo e trabalho, a luta insana pela inclusão social e afetiva, o sedentarismo, o uso de drogas pelas crianças, o suicídio de adolescentes e idosos baseiam-se na modificação de alguns aspectos do estilo de vida.

Esse trabalho abre um diálogo sobre o dinamismo das respostas peculiares ao reflexo do susto e ao *continuum* do estresse na perspectiva formativa de Stanley Keleman (1992a). A metodologia formativa traz o modo pelo qual um indivíduo aprende a gerenciar as expressões somático-emocionais, sustentado pelo processo da plasticidade somática, a fim de organizar um estilo de vida próprio e preservar a saúde.

## 2. DESENVOLVIMENTO



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Serão abordados três itens: corpo, experiência e formatividade, o reflexo do susto e o *continuum* do estresse e estratégia metodológica.

### 2.1 CORPO, EXPERIÊNCIA E FORMATIVIDADE

Para os rituais diários da vida o corpo humano dispõe do impulso básico auto-organizador de formar e reformar estruturas anatômicas como um relógio biológico, que libera suas formas herdadas de acordo com um calendário. Essa é uma afirmação representativa do conceito da formatividade kelemaniana.

O processo pulsatório expande e recolhe a membrana celular, cria tecidos e estruturas em camadas, gera a experiência de interioridade, centramento e exterioridade no meio de fluidos e gases, configurando um ser e seus ambientes interno e externo. Nesse solo plástico e maleável forma-se o diálogo organizador dos ecossistemas e se cria um padrão norteador de crescimento - o modo pessoal pelo qual o ser humano envolve a si mesmo, interage com os outros e expressa suas respostas íntimas e afetuosas. É através da relação entre o cérebro, o corpo e o mundo que se dá o desenvolvimento do corpo inteiro maturando e assumindo a dimensão de humanidade.

O projeto auto-organizador do corpo em sua complexidade biológica, rumo à construção do sujeito corporificado, reproduz-se e participa do processo maior de preservação e evolução da espécie no planeta. O corpo humano como projeto “inacabado” cresce e modifica-se continuamente mediante um diálogo interno de formas e configurações que se desdobram entre o involuntário e o voluntário, o impessoal e o pessoal, do embrião à imagem do adulto que deseja ser.

Esse campo corpante, que representa uma realidade entre várias camadas, torna o indivíduo parte da tribo humana e favorece o aprendizado de hábitos, costumes e criações, definição de funções, comportamentos, normas, rituais, mitos. Todos juntos regem os grupos, a família, a sociedade, a cultura e formam uma identidade sociocultural, ou seja, o corpo social.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Maturar formas biológicas herdadas geneticamente e formas aprendidas socialmente envolve o aprendizado da autoinfluência que se faz através do trabalho muscular cortical voluntário e representa o modo pessoal da corporificação, firmando uma identidade pessoal. Em suma uma vez que o organismo é um aprendiz, a trama da evolução persiste na continuidade da sua história somática e existencial formada por experiências vividas em várias direções tais como conexões e separações, proximidade e distanciamento, aceitação e rejeição, intimidade e estranhamento, afetos e desafetos e também superações nos eventos disruptivos.

A Psicologia Formativa ajuda as pessoas a expandir o projeto de si mesmas, reorganizando-se continuamente através de estratégias de aprendizagem somática e emocional para lidar com necessidades de adaptação a mudanças da vida contemporânea, que geram conflito, ansiedade e desestabilização. A realidade somática é assim - interativa, pessoal e universal - lugar onde a pessoa manifesta sua existência e diz: “Este sou eu”.

## 2.2.O REFLEXO DO SUSTO E O CONTINUUM DO ESTRESSE

A palavra estresse vem do inglês *stress* que significa estar sob pressão e tensão ou sob a ação de um estímulo persistente, ou melhor, estar sob um conjunto de respostas orgânicas geradas por agentes estressores. Tais respostas tão antigas na história da vida têm um propósito evolutivo e são caracterizadas como estratégias de orientação ao perigo e luta e fuga contra o perigo para manter a vida das espécies.

Neste sentido o ser humano é provido de um sistema orgânico próprio para responder a situações de emergência e insultos que anunciam obstáculo, desafio, ameaça à sobrevivência, agressões. Defrontar-se com desafios nutre o desenvolvimento do organismo e a capacidade produtiva e ainda cria formas mais sofisticadas de renegociação. Contudo defrontar-se com insultos e agressões permanentes e intensos leva o organismo a ficar sobrepujado e criar rupturas no curso do seu desenvolvimento. Portanto somática e emocionalmente a presença do estresse



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

na vida humana é normal e desejável e a ausência dele pode levar à insanidade e à própria morte.

O reflexo do susto para Keleman, (que segue Selye através do seu modelo chamado Síndrome Geral de Adaptação - SGA composto por três fases de respostas: alarme, resistência e exaustão) corresponde a períodos pequenos de alarme diante de emergências e insultos internos e externos ao organismo. O alarme produz expressões emocionais instintivas e espontâneas associadas a respostas de defesa ativa do tipo orientação, luta e fuga e pretende ser uma resposta temporária ligada a demandas das necessidades básicas, emoções primárias, comportamentos de sobrevivência, referentes à fome, dor e espera de o perigo passar e avanço ou evitação, enquanto o perigo acontece.

Portanto sob o enfoque somático compreende-se que os receptores sensoriais do corpo captam as informações estranhas existentes no ambiente e repassam para as estruturas talâmicas do cérebro: tálamo e hipotálamo. Estas ativam o sistema neuroendócrino através das glândulas hipófise e suprarrenais e constroem o percurso das substâncias químicas, produzindo os chamados hormônios do estresse – cortisol, adrenalina e noradrenalina. Devido a esses hormônios, especialmente à adrenalina, as frequências cardíacas e respiratórias se aceleram, a pressão arterial se eleva, as pupilas e os brônquios se dilatam e surgem a paralisação da digestão, a sudorese e a hiperglicemia. Concomitantemente o baço contrai-se e expulsa mais glóbulos vermelhos para aumentar o oxigênio nos tecidos. Pode-se observar a supressão da atividade imunológica devido ao cortisol. Todos esses indicadores convergem para a produção de mais energia através da contração muscular e para a preparação do organismo direcionado à execução da ação de luta e fuga. Quando a ação é completada o organismo retorna ao padrão basal de funcionamento, cumprindo o propósito da função autorreguladora disponível no organismo.

Keleman (1992, p.77), expandindo o trabalho somático afirma: “o reflexo do susto envolve uma série de posturas que alteram ondas tubárias de pulsação, congelando-as, acelerando-as na agitação ou reduzindo-as no espessamento ou no colapso. A pressão e a motilidade internas já não funcionam de modo suave. (...) Essas



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

interferências podem provocar sentimentos de irritação, medo, depressão, rejeição e fúria”.

Assim o reflexo do susto envolve mudança de forma na musculatura, nos diafragmas e na postura em relação à linha gravitacional da terra, aumento ou redução na espessura das paredes corporais, distanciamento entre bolsas craniana, torácica e abdominal.

Existe também uma predisposição ao não-retorno à forma e ao estado de funcionamento orgânico habitual. Inclui-se aqui a possibilidade de a estrutura da pessoa e de sua exposição aos agentes estressores ter significativas variáveis de tempo, duração, frequência, intensidade e fonte de origem, comprometendo o processo da vida normal. Nessa perspectiva o estado temporário do *continuum* do susto pode persistir e avançar no *continuum* do estresse, instalando-se as fases de resistência e de exaustão.

A fase de resistência evidencia alterações fisiológicas complexas, tais como: aumento das funções suprarrenais, acidificação e até ulcerações no aparelho digestivo, desejo sexual hipoativo, alterações nas estruturas produtoras das células sanguíneas, distúrbios do sono, supressão da imunidade, entre outros. O organismo fica retesado, hiperextendido, congelado. É o começo da desorganização funcional e emocional pois a solidificação e a perda do controle para proteger a vida traz à tona expressões emocionais de respostas de pânico e choro. Compreende-se que a pessoa vivencia a falha dos seus recursos de defesa e adaptação. Ela pode tentar voltar à fase inicial do alarme para continuar resistindo, contudo já transita pelo território da fase de exaustão.

A fase de exaustão expõe um organismo somática e emocionalmente enfraquecido que cede ou capitula e tem como características a falência dos recursos de defesa ou adaptação, o esgotamento da sobrecarga fisiológica, o colapso, a submissão, impotência, a perda de esperança e a perspectiva de troca ou ajuda, podendo imergir no adoecimento profundo.

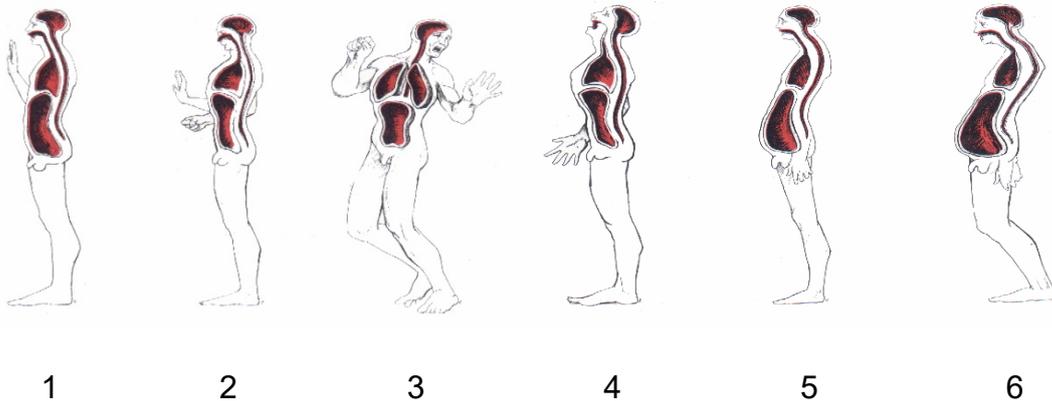
Foi aprofundando o “drama” da vida em busca de compreender o processo de preservação da humanidade que Keleman construiu um modelo somático-emocional de respostas de orientação e defesa ao perigo composto por seis posturas organizadas



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

nas polaridades: **RESISTIR** e **CEDER**. São elas: 1) investigar / afirmar / estar alerta; 2) deter-se / ficar parado / expandir-se / estabelecer limites; 3) desviar-se do ataque; 4) conflitar entre resistir / ceder; 5) ceder / submeter-se / encolher-se / diminuir-se; 6) resignar-se / deixar de existir / morrer. Ver a ilustração a seguir:



Todas essas posturas evidenciam “tanto um aumento como uma diminuição da atividade excitatória levando à construção de dois grupos de formas: *overbound* ou *underbound*. As posturas *overbound* (1-2-3) - que resistem aumentando a intensidade da tensão e da pressão - detêm a pulsação, criam segmentação nas estruturas e sistemas e recrutam mais camadas de experiências para ir ao mundo e voltar para o seu próprio mundo. Por outro lado as posturas *underbound* (4-5-6) - que cedem diminuindo a intensidade da tensão e pressão - perdem qualidade importante do seu pulso e não usam suas camadas de experiências para ir ao mundo e voltar para o seu próprio mundo. Resistir e ceder, aumentar e diminuir ou ainda expandir e contrair influenciam a vida inteira do organismo nas esferas do pensamento, sentimento, emoções e comportamentos.

A concepção formativa considera a fisicalidade e a subjetividade das formas *overbound* e *underbound* provenientes do *continuum* do susto e do estresse como expressões e declarações de uma história pessoal vivida em um tempo, mas não a história da vida inteira. Citando Keleman: “As experiências emocionais da vida criam formas e formato. A forma dá às emoções, pensamentos e sentimentos um caminho de expressão e satisfação, ou inversamente, de inibição e de dor... Com a nossa forma



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

interagimos com o mundo e criamos relacionamentos. À medida que nos abrimos para o contato com os outros, o amor, a intimidade ou a cooperação, podemos criar relações que irão reforçar ou contrabalançar a nossa forma individual.” (Keleman, 1992a, p.172)

Reconhecendo o fazer da realidade somática e das expressões emocionais, pensamentos e sentimentos podem ser modulados no presente e para influenciar o futuro. Tem-se com a Psicologia Formativa uma perspectiva diferenciada para com o trabalho da vida. Os processos de autopercepção profundos e modos de sentir e conhecer o mundo abrangentes afetam células, tecidos, órgãos, camadas, emoções, pensamentos, sentimentos. Todos são uma forma de inteligência e um continuum de autorregulação que organizam uma forma de presença no mundo e a forma como o mundo reconhece a pessoa.

À medida que se vive a própria vida, os eventos mais importantes formam a pessoa influenciá-los para ser outro alguém em sua fisicalidade e subjetividade. Essa resposta humana é o próprio processo de autocriação.

## 2.3 ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

A filosofia clínica e a estratégia metodológica de Stanley Keleman (1994, p. 17) viabiliza “que as pessoas participem das transições de suas vidas, experienciando seu próprio processo biológico: como organizar somaticamente nossa excitação, sentimentos, comportamentos e relações e como podemos aprender a reorganizá-los”.

O processo metodológico, baseado no esforço muscular cortical voluntário, ensina a pessoa a estabelecer um diálogo íntimo com o seu padrão de excitabilidade, visando a transformar o comportamento herdado em expressões emocionais personalizadas.

O método formativo funda-se nos princípios anatômicos e fisiológicos especificamente nas propriedades da neuroplasticidade e da função autorregulatória do corpo para vir a desenvolver uma nova organização. Experienciando diferentes graus de tensão e pressão em várias partes do corpo, a pessoa engaja-se num biodrama, tornando possível criar seu novo repertório de formas de sentir, perceber e estar no



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

mundo. O diálogo dinâmico entre cérebro-corpo-cérebro existente na experiência com a modulação da intensidade somática seleciona comportamentos e expressões emocionais subjetivas diferenciadas. A repetição da prática dos graus distintos de intensidade tônica desorganiza algo antigo e organiza algo novo alterando e vivificando o processo motor-sensório e aumentando as oportunidades adaptativas.

O terapeuta formativo compreende que o trabalho de ser no mundo com o cliente é formar um campo corpante para reconhecer as formas que emergem na relação, como elas funcionam, a que papéis elas dão origem, quais são suas regras musculares e neurais, que padrão de insulto ou agressão gerou suas formas de lidar com desafios e especialmente como sustentar a vitalidade e a vivacidade. Engajando-se como pessoa-processo, o cidadão não abre mão dos seus projetos de vida nem dos seus sonhos.

### 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O caos e a ordem são partes da vida diária, assim como a complexidade, a criatividade, a oportunidade, a incerteza, a responsividade excitatória das respostas somático-emocionais. O ser humano é capaz de conviver não só com uma desordem temporária mas também permanente e assim transformar situações de sofrimento reinventando somática e emocionalmente soluções para uma nova vida.

Em muitas camadas da população brasileira, o estresse é muito frequente e intenso que em outras, especificamente quando se trata de relações com o trabalho e com a família. Por isso mesmo o estresse vem-se tornando o fator contribuinte mais predominante para a morte prematura das pessoas.

Pode-se dizer que muitos hábitos que configuram estilos de vida são geradores da não-adaptação do organismo humano e do não-gerenciamento dos eventos que acontecem no ambiente externo. Só estilos de vida formados pessoalmente podem promover a saúde e a educação. Independentemente de a quem sejam atribuídas competências e responsabilidades de ações preventivas, sabe-se que cabe em primeiro lugar ao próprio indivíduo a responsabilidade pela própria vida. Saúde e educação são de natureza indelegável.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Quando uma pessoa aprende a cuidar da sua própria formação somática e emocional, ela se reconhece criadora das suas formas e dos ambientes e pode também tornar-se participante dos movimentos que convergem para a mudança da sociedade. Essa é a virtude característica do incentivo à individualidade - que exige a cooperação de muitas pessoas e do estabelecimento de uma comunidade - que é a comunhão dos indivíduos responsáveis pelo corpo social.

Em suma, o homem contemporâneo já não é mais vítima ou dominador da natureza mas formador de si próprio e de outros seres vivos.

## REFERÊNCIAS

COHN, Leila. A Psicologia Formativa – um caminho evolutivo. 1 ed. Rio de Janeiro: Centro de Psicologia Formativa. **Caderno de Psicologia Formativa**. vol. I, 2007.

FRANÇA, A. L. & RODRIGUES, A.L. **Stress e trabalho**. S. Paulo: Atlas, 1999.

KELEMAN. S. **O corpo diz sua mente**. S. Paulo: Summus Editorial, 1996.

----- . **Corporificando a experiência**: construindo uma vida pessoal. S. Paulo. 1995.

----- . **Realidade somática**: experiência corporal e verdade emocional. S. Paulo: Summus Editorial. 1994.

----- . **Anatomia Emocional**. S. Paulo: Summus Editorial. 1992a.

----- . **Padrões de distresse**: agressões emocionais e forma humana. S. Paulo: Summus Editorial. 1992b.

MCEWEN. Bruce e LASLEY Elizabeth. **O fim do estresse**: como nós o conhecemos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2003.

SELYE, Hans. **Stress, a tensão da vida**. S. Paulo. IBRASA. Instituição Brasileira de Difusão Cultural S.A. 1965.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LEMOS, Carmem. Expressões emocionais em resposta a experiências de emergência ou a visão do continuum do estresse de Stanley Keleman. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## AUTORA

**Carmem Lemos / Rio de Janeiro / RJ / Brasil** - Psicóloga (CRP-05/25239) e mestre em Letras - PUC-RJ. Certificada e docente do Centro de Psicologia Formativa do Brasil, participante do grupo profissional do Center for Energetic Studies – Califórnia. Practioner em Experiência Somática-SE - Colorado. Docente da Living Systems Academy – MatrixWorks Model – Colorado. Psicoterapeuta, supervisora clínica, e coordenadora-facilitadora de grupos educativos e terapêuticos.

**Email:** [carmemlemos@gmail.com](mailto:carmemlemos@gmail.com)