

Ligare

Centro de Psicoterapia Corporal

Dante Moretti

A ANÁLISE BIOENERGÉTICA E A ARTE MARCIAL CHINESA COM ADOLESCENTES

Americana, 2009

Ligare

Centro de Psicoterapia Corporal

Dante Moretti

A ANÁLISE BIOENERGÉTICA E A ARTE MARCIAL CHINESA COM ADOLESCENTES

Trabalho apresentado como crédito parcial
para a obtenção do título de Especialista em
Psicologia Clínica – Análise Bioenergética – pelo
Ligare Centro de Psicoterapia Corporal.
Orientadora: Odila Weigand

Americana, 2009

"Não creio ser um homem que saiba. Tenho sido sempre um homem que busca, mas já agora não busco mais nas estrelas e nos livros: começo a ouvir os ensinamentos que meu sangue murmura em mim. Não é agradável a minha história, não é suave e harmoniosa como as histórias inventadas; sabe a insensatez e a confusão, a loucura e o sonho, como a vida de todos os homens que já não querem mais mentir a si mesmos."

Herman Hesse

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais pelo esforço, investimento em minha educação e, principalmente, pelo amor e carinho que transbordam por mim. Agradeço meu professor Lauro A. Telles da Luz por confiar em meu potencial e me ensinar a arte de andar com as próprias pernas. A Mestre Odila Weigand pela paciência e respeito. E a todos os meus professores, clientes, alunos e amigos que compartilharam o fluxo da vida comigo.

Resumo

O presente trabalho explora a relação de duas técnicas com um único objetivo: a saúde através da consciência corporal. O Kung Fu é uma Arte Marcial Milenar Oriental desenvolvida na China pelos sábios de seu povo; a Análise Bioenergética é uma Psicoterapia Somática Ocidental criada por Alexander Lowen nos Estados Unidos. Aplicadas por 3 anos num grupo de praticantes com idades entre 6 e 14 anos constatou-se que ao conectar sentimento, pensamento e ação – consequência dessa parceria acima citada – cria-se um ambiente propício para o desenvolvimento da potencialidade humana. A Análise Bioenergética contribui para a compreensão das questões emocionais dos adolescentes, indicando caminhos de desenvolvimento da personalidade numa direção saudável. Ao realizar as técnicas marciais do Kung Fu e refletir sobre elas posteriormente sob o viés da Análise Bioenergética, os alunos são constantemente convidados a constituir identidade, conhecimento do corpo, a reconhecer-se, reconhecer o outro, descobrir o prazer do novo corpo que está ganhando, desenvolver centramento, integrar regras e disciplina, etc. Estes “movimentos” estão intimamente ligados com as tarefas de crescimento e amadurecimento da adolescência que a prática do Kung Fu e da Análise Bioenergética ajudam a constituir. Cria-se assim um solo fértil para o amadurecer de um ser humano conectado com seus impulsos, emoções e fragilidades.

Palavras chave: Adolescentes, Arte Marcial, Análise Bioenergética, Alexander Lowen, Consciência pelo movimento, Kung Fu.

Sumário

1. Introdução	7
2. Objetivo	9
3. Kung Fu - Uma introdução necessária	10
3.1 O Kung Fu - Origem e modalidades	10
3.2 O Kung Fu Shaolin do Norte	13
3.3 O Chi	16
3.4 Filosofia ou Religião	21
4. A Análise Bioenergética: Princípios fundamentais	23
4.1 O prazer: Uma orientação primária	23
4.2 Caracterologia	26
4.2.1 A Organização esquizóide	26
4.2.2 A Organização oral	28
4.2.3 A Organização psicopática	30
4.2.4 A Organização masoquista	32
4.2.5 A Organização rígida	34
5. Uma relação complementar: A Análise Bioenergética e o Kung Fu	38
6. A arte oriental e a ciência ocidental	49
7. Adolescentes e pré adolescentes	51
8. Considerações finais	61
9. Referências bibliográficas	62

1. Introdução

O presente estudo busca estabelecer conexões entre a Arte Marcial Chinesa Kung Fu e a Análise Bioenergética, no que se refere a sua relação entre consciência e movimento num grupo de adolescentes. Basicamente o trabalho se propõe a explicar como essa relação pode indicar caminhos de desenvolvimento da personalidade numa direção saudável.

Muitos professores e educadores sentem dificuldade em comunicar-se com adolescentes. Neste trabalho exemplifico como chegar até essa população de forma lúdica e nem por isso menos profunda. Foi feita uma exposição da teoria do Kung Fu relacionando-a com a Análise Bioenergética no capítulo 7. No capítulo 6 foi citada a vivência da adolescência, suas alegrias e vicissitudes, e uma forma de abordá-la através desta metodologia que está descrita nos capítulos 3 e 4.

Este trabalho mostra que é possível conseguir uma comunicação leve e fluida com adolescentes utilizando como motivação o grupo, a brincadeira, o movimento, dentro de um plano de trabalho concebido a partir da teoria e da compreensão da organização da personalidade delineadas pela Análise Bioenergética. Por meio dos exercícios propostos consegue-se direcionar a organização psicocorporal dos jovens, abrindo horizontes saudáveis para sua expressão criativa.

Acredito que educadores em geral possam se utilizar de conceitos e atividades práticas aqui descritas para facilitar a introdução de palestras, oficinas e diálogos com jovens, em que são tratados temas abrangentes como amor, sexualidade, gravidez, DST, ética, violência, bullying, questões de gênero, uso de drogas, etc. A metodologia usada compreende deixar a primeira meia hora livre, sempre sobre a observação do professor, para que possam conversar, se cumprimentar, correr, gritar, brincar com bolas suíças, corda, peteca, entrar e sair do tatame, contar suas novidades, etc. Esse período inicial livre cria dentro dos jovens a necessidade de organização externa que vai ajudar a organização interna. A partir deste período – quando o jovem cansa de brincar e sente a necessidade da figura do adulto para organizar o ambiente – fica fácil e natural conseguir atenção e interesse genuínos.

Pode-se pensar que apenas meninos se interessariam pelo tema luta marcial, mas a experiência tem mostrado que garotas não só se interessam como obtém grandes benefícios dessa prática. Encontrar um local seguro e assistido para a expressão dos impulsos tão

presentes no adolescente é benéfico para ambos os gêneros, que convivem em harmonia diminuindo a distância entre os sexos desde cedo. Essa relação (entre os sexos) faz o adolescente se sensibilizar e aprender a se relacionar com cada diferente colega, seja menino ou menina, respeitando e conhecendo sua natureza.

2. Objetivo

Objetivo geral:

Apresentar a relação da Análise Bioenergética com a Arte Marcial Chinesa Kung Fu; como essa combinação contribui para a compreensão das questões dos adolescentes e indicam caminhos de desenvolvimento da personalidade numa direção saudável.

Objetivo específico:

Descrever a metodologia de trabalho com um grupo de adolescentes, cuja proposta foi o aprendizado do Kung Fu, no qual foi aplicada a visão e princípios da Análise Bioenergética, com o objetivo de promover integração entre consciência e movimento, partindo da premissa que essa integração é importante para o desenvolvimento da personalidade do jovem, facilitando o foco, a atenção e o centramento.

3. Kung Fu - Uma introdução necessária

A palavra “arte marcial” é usada por nós, ocidentais, para designar toda espécie de luta e sistema de ataque e defesa desenvolvidos no Oriente. Na China se usa o termo *Wushu*. A palavra marcial deriva de Marte e simboliza a guerra que temos que travar para nos encontrar em nós mesmos:

“No panteão romano, o Deus Marte ocupava uma posição mais elevada que Júpiter (Zeus). Os romanos achavam que havia algo mais positivo em Marte do que apenas o ódio cego, explosivo e indiscriminado... Além de ser o Deus da guerra, ele também era cultuado como o deus da agricultura, da primavera e da vegetação. Marte estava associado à fertilidade, ao crescimento e ao vir-a-ser. Seus escudeiros eram Honor (honra) e Virtus (virtude). Para os romanos, o princípio marciano significava defender quem você é, e ter a coragem de desenvolver e honrar a sua verdadeira natureza... Marte é a expressão da energia e da graça instintiva.”(GUEDES, 2001: 23)

O Kung Fu foi desenvolvido na China, um país marcado por muitas guerras. Externamente Japão e Mongólia eram inimigos perigosos e, internamente, durante o período feudal antes da unificação, as guerras pela disputa do território entre os próprios chineses eram constantes. Face a estas características os chineses se obrigaram a desenvolver eficientes formas de defesa.

Vivendo no campo, em lavouras e pastagens, longe de grandes centros numa época em que o imperador não detinha controle de todo o território, não podendo assim oferecer segurança, muitos chineses eram presas fáceis dos mercenários e bandidos que viviam de roubar. Da necessidade de auto defesa surgem as práticas de formas organizadas de luta, e as armas da luta acabam sendo as ferramentas de trabalho e objetos de uso pessoal cotidiano (um bom exemplo, disponível em vídeo, é o clássico de Akira Kurosawa “Os sete samurais” pois a realidade japonesa não era muito diferente). Aí surgem o nuntchako (originalmente usado para amassar as ervas e sementes), o bastão (usado pelos barqueiros para manobrar os barcos), o facão usado para cortar o capim, o machado, a bengala, o leque, etc.

A diversidade de estilos e formas de luta explica-se pela organização geográfica, política e social do povo chinês. A China era dividida em províncias, cada uma com características próprias geográficas (desertos, praias, florestas tropicais, montanhas, frio, calor), políticas e sociais (etnia, hábitos, costumes e religião).

3.1. O Kung Fu – Origem e modalidades

“Enobrecer os sentimentos do homem, enriquecer-lhe a vida,
proporcionar-lhe alegria e sentido, é a missão da arte.”

Mokiti Okada

O Kung Fu esteve presente desde os primórdios da civilização chinesa, não tem data específica, ele sempre existiu desde que o homem se desenvolveu como um “ser hábil”, como um “mestre” em algo. A expressão Kung Fu pode ser descrita como o termo mais conhecido, no Ocidente, para designar todas as formas e estilos de artes marciais desenvolvidas e praticadas na China.

Sempre que o homem tem competência, prazer e equilíbrio para realizar algo; sempre que ele coloca-se inteiro na sua obra o Kung Fu está presente. Assim, um estudante que resolve um problema difícil, superando-se, atinge Kung Fu; um cozinheiro que faz o melhor prato que sua capacidade permite, tem Kung Fu; um atleta que supera seus limites e vence a competição que é nossa vida “é” kung Fu.

Uma vez vi na Internet uma divisão interessante, ela se dava em técnicas marciais, medicinais, culturais e filosóficas. Apesar de saber que tal divisão ficaria estranha a olhos orientais (mais ou menos como querer dividir o futebol em técnicas de corrida, de bola, de torcida, chutes, etc) arrisco-me a reproduzi-la:

Marciais...

Shao Lin Norte, Tai Chi Chuan Yang, Pa Kua Zhang, Xing Yi Chuan, Choy Li Fat, Luo Han, Tan Tui, Tong Long, Chi Kung, Palma de Ferro, Wushu de competição.

Medicinais...

Massagem, Fitoterapia, Tui Na, Do In, Acupuntura.

Culturais...

Dança do Leão, Dança do Dragão.

Filosóficas...

Budismo, Confucionismo, Taoísmo.

O termo Kung Fu é aplicado às artes marciais chinesas há séculos e significa, dentre outras traduções, "trabalho duro", "prática vigorosa", "habilidade em executar alguma coisa", "trabalho com habilidade", "maestria" (na China ele é conhecido pela palavra Wu Shu). Essa descrição se encaixa nos rigores envolvidos no aprendizado e prática das artes marciais chinesas e em qualquer atividade onde se busca a transcendência e a superação.

Analisando os ideogramas utilizados para representar Kung Fu entende-se melhor seu significado.



Kung

Fu



Kung representa "trabalho árduo", "grande dedicação", "esforço físico e mental", é formado pela junção de dois ideogramas:



Um primeiro ideograma que é literalmente traduzido do chinês para o português como "mente", significa "trabalho manual, ofício" e a sua presença aqui apenas empresta a pronúncia ao ideograma composto.



É um segundo ideograma que significa “força”. Originariamente era representado pelo desenho de um arado.

Assim, se juntarmos os dois significados, temos o esforço físico e mental, o suor para a realização de algo que deixa marcas - como o arado que rasga a terra - que transforma.



Fu transmite a idéia de “maturidade” ou de “experiência”. Simboliza também “marido”, ou seja, aquele que constitui uma família e que se responsabiliza por ela. O significado original deste ideograma é “ser”, “indivíduo”.

Desmembrado:



“Fu” é composto por dois traços que formam o ideograma “pessoa”. Este ideograma nasceu do desenho de uma pessoa de pé, com os braços ao longo do corpo e as pernas afastadas.



Já os traços horizontais, quando cortam o ideograma “pessoa”, “representam presilhas no cabelo”. Assim, “fu” significa literalmente “pessoa com presilhas no cabelo”. Se estudarmos um pouco mais, veremos que na China antiga os anciãos não costumavam cortar os cabelos – quanto mais longos, mais velhos eram eles. “As pessoas mais velhas, que tinham longos cabelos, e que, portanto, usavam presilhas para prendê-los, eram também as de maior prestígio e respeito entre a família e o povo”. (LIMA, 2000: 34) Nessa época e até hoje, os chineses valorizavam a sabedoria relacionada à experiência de vida, e, justamente por isso, à velhice.

De um estudante de Kung Fu espera-se determinação, consciência, vontade, resistência, dedicação, disciplina e prazer. Combinando isso a altos padrões de moral - lembrando sempre

que toda a moral que é imposta é imoral - caráter e disciplina mental, o estudante tem um caminho nada fácil a seguir. Todos sabemos como é difícil ser sincero consigo mesmo e com os outros, e Kung Fu nada mais é do que pura sinceridade. Seu rio deve correr no seu rumo, sua energia, para ser saudável e equilibrada, deve encontrar descarga na saída original. Do mesmo jeito que quando alguém tem sede, quer água. Se estas condições não são preenchidas, a prática se torna uma simples repetição de movimentos vazios. “... A arte marcial manifesta-se no homem, quando este chega a tomar consciência de que faz parte do Universo e inteligentemente faz uma analogia entre a expressão do Movimento Universal e a expressão de seu próprio movimento”. (SEVERINO, 1988:22)

Ao praticar um *kati*, ou envolver-se numa luta, o praticante deve usar seu *chi*, sua energia interna, e para isso necessita estar inteiro, 100% no agora, íntegro, completo, equilibrado. Necessita movimentar-se com vigor, com vida, com prazer, com graça. Ao mesmo tempo em que está envolvido numa questão de vida ou morte; por fora em tempestade, mas por dentro calmo, observando tudo que se passa; lutando e meditando simultaneamente. “Entregar-se ao livre fluxo do universo, sem opor resistência aos fatos, traz ao homem o auto-conhecimento necessário para evoluir”, já dizia um antigo ditado chinês.

Assim, o Kung Fu não é simplesmente uma forma saudável de exercícios físicos e sistema de defesa pessoal, mas uma forma de terapia, é uma arte que busca o auto-aprimoramento. Exige envolvimento pessoal, existencial. O corpo de um indivíduo não pode agir sem a interferência da mente, e a mente deve ser orientada a organizar o espírito. Instinto, intelecto e intuição em sintonia. Corpo, mente e alma em sintonia. Harmonia entre o homem e o cosmos.

3.2 O Kung Fu Shaolin do Norte

Shaolin é a mais conhecida escola de artes marciais da China e talvez do mundo. Fica próximo a uma floresta nova (em chinês *shao lin*), ao norte da China, daí o nome. Construída por volta do ano 495, antes da chegada de Bodhidharma, tinha como principal função a formação de monges budistas, era um templo dedicado no princípio somente ao desenvolvimento desta religião; teve uma história turbulenta, enfrentando guerras, incêndios e invasões. Em seu apogeu possuía aproximadamente cinco mil monges. Religiosos, concentrados num templo longe das cidades, dedicados à meditação, à vida longe das coisas mundanas, com votos de não violência e buscando a iluminação, não se preocupavam com nenhuma forma de luta ou política. Praticavam os “movimentos” visando auto-conhecimento, consciência e saúde.

As condições de vida na China eram muito perigosas, resultado das muitas guerras internas e invasões, por isso, a saída dos templos era evitada, e os monges só a faziam quando precisavam de suprimentos - como água e sementes - ou quando desejavam se comunicar com outros monges. Os monges saíam pouco dos templos por opção e por não haver necessidade, pois os templos possuíam suas terras e lavouras. Como uma necessidade de sobrevivência as técnicas de auto defesa começaram a desenvolver-se.

Com a chegada de Bodhidharma, discípulo iluminado budista que vem buscar a difusão da verdadeira doutrina de Buda, as técnicas se apuram. Ele trás consigo o *Vajramushti*, método de defesa e ataque proveniente da Índia, e que, somado aos exercícios dos monges chineses e à necessidade de defesa, inaugura o Kung Fu de *Shaolin*, desde seu início mais do que uma simples forma de luta, um caminho para a iluminação e sobrevivência digna de homens que desejam viver em equilíbrio com seu meio.

Os exercícios desenvolvidos por Bhodidharma foram conhecidos por *As 18 mãos de Lo Han (Shiba Luoan Shou)*. Inicialmente a prática buscava apenas preservar a saúde dos monges que estava debilitada devido às meditações constantes em posturas desagradáveis. Todos os movimentos tinham uma sintonia com o ser mais íntimo, refletindo e buscando um equilíbrio entre mente, corpo e o universo, fato que lhes dava enorme maestria nos combates.

Outro fato que estimulou o desenvolvimento do Kung Fu em *Shaolin* foi que ambos os exércitos que lutavam pelo domínio do território chinês não detinham o apoio dos monges (salvo algumas exceções). Esse fato teve como consequência a caça e o assassinato de muitos monges *shaolins* pelas forças dos dois lados, pois além de os monges não se colocarem nem a favor nem contra ninguém, desenvolveram uma enorme e assustadora técnica marcial, resultado de árduos e longos treinamentos, juntamente com o desenvolvimento da meditação e da energia interna, algo que assustava os imperadores. “É importante lembrar que o fato de que os monges fizessem voto de castidade juntamente a treinamentos esgotadores, dava como resultado um método vigoroso para dirigir a energia sexual” (SEVERINO, Roque, 1988 - p.55) Sempre lembrando que naquela época as armas para a guerra eram brancas, as batalhas se davam no contato direto: corpo a corpo e as lutas já faziam parte do cotidiano há algum tempo. Hoje, por exemplo, praticar Kung Fu (Wushu moderno) é regulamentado na China, e ele é ensinado em muitas escolas e faculdades.

No norte da China, localização geográfica de Shaolin, a estatura dos homens é mais alta, por isso os chutes são bem desenvolvidos; o chão é firme e o equilíbrio, a respiração e a concentração são também muito desenvolvidas.

A história nos diz que muitos militares e nobres derrotados nas guerras ou fugidos delas (principalmente depois da invasão dos Manchus) buscaram refúgio em *Shaolin*, o que possibilitou aos monges aprender, estudar, compilar e aprimorar uma técnica de defesa altamente avançada. “Atualmente estudiosos e pesquisadores compartilham a idéia de que a origem do Kung Fu de Shaolin não deve ser atribuída a uma só pessoa ou a uma simples escola do monastério Shaolin. Eles sustentam que o Wushu de Shaolin foi criado e desenvolvido pelos monges do monastério ao longo dos anos” (www.sinobrasileira.org), com bases em formas populares antigas, na observação dos movimentos dos animais, nos benefícios perceptivos da meditação e nas demais influências que nos são impossíveis de descrever e conhecer no seu todo.

Um vez li num *site* da internet cujo endereço já perdi um texto que julguei interessante, e reproduzo aqui entre aspas com alguns comentários meus: “Na prática do estilo *Shaolin*, equilibrando força e graça, ou “rigidez” com “suavidade”, os movimentos são simples e diretos, rápidos e sólidos, todos realizados em posturas naturais e flexíveis, sempre com a coluna reta respeitando a lei da gravidade, juntamente com um trabalho de pernas firme e leve, baseado nos animais e elementos da natureza. Nele estão contidos todos os elementos do corpo humano e da alma. Os socos são como ondas, com os braços nem completamente flexionados nem estendidos. Os olhos estão fixados no adversário lendo suas intenções. Os pés são sólidos como as pedras, cravados no chão como raízes de árvore. O corpo flui como um dragão voador. As mãos se movem como estrelas cadentes. Os ataques são duros e fortes como os do tigre, mas não excessivos; eles podem ser flexíveis como o junco sob a ação do vento mudando sob um tipo e outro de ataque. A defesa é gentil como uma moça, macia mas não fraca. Em combate quem domina o estilo Shaolin apresenta aparência impetuosa, mas permanece internamente calmo, equilibrado. Resumindo, sua prática envolve todas as partes do corpo e foi desenvolvida para aumentar a resistência, força, velocidade, equilíbrio e elasticidade, além de aprimorar a capacidade de concentração e respiração.”

O Kung Fu necessita de um vasto número de informações e disciplinas. Os antigos “shaolins” estudavam: medicina, meditação, música, artes, fabricação de armas, religiões, criação de animais, massagem, cartografia, línguas, história, astrologia e Kung Fu. O adepto deveria ser

mais do que uma simples máquina de lutar, deveria saber como, onde e por que entrar numa luta e, até mesmo, saber como evitar o conflito. Somente com a habilidade de um mestre ele estava seguro o suficiente para saber a hora certa de usar sua técnica sem “viagens de ego”, sem precisar provar nada a ninguém.

Outro fato interessante sobre Shaolin e a difusão do seu Kung Fu é que durante mais de um milênio o Kung Fu de Shaolin só era ensinado aos monges. Somente no século XVII foi aberto a leigos. Hoje ele é a Arte Marcial mais conhecida e praticada no mundo.

O estilo Shaolin aprendido por mim engloba vários estilos (internos, de influência taoísta em que a mente e a concentração de energia primam sobre a força muscular; e externos, de influência budista, em que a resistência muscular, a força e a velocidade primam). Tudo isto devido ao fato de o Grão Mestre Chan Kwok Wai (introdutor do Kung Fu no Brasil) ter estudado e se tornado herdeiro de diversos estilos e à multiplicidade de estilos praticados dentro do templo. Dentre os externos cito o Ton Lon, com movimentos inspirados no louva-a-deus: velocidade e agilidade. O Choy-li-fat imita o tigre e o dragão, com golpes muito fortes. O Luo Han é baseado nos movimentos dos monges. Dentre os internos o Pa Kua imita os movimentos do dragão e se baseia nos oito trigramas principais do I-ching. Elevada forma de luta, neste estilo, o artista hábil, através de movimentos circulares em torno de seu próprio eixo e em volta do inimigo, produz dentro do movimento uma grande quantidade de chi.

Shaolin, como o conhecemos na história clássica, foi destruído pelos Manchus em 1734. Hoje é um local de prática marcial voltado ao comércio.

3.3 O Chi

‘Querer conquistar e manipular o mundo, sei por experiência que não dá certo.

O mundo é uma coisa espiritual, que não se deve manipular.

Quem o manipula o destrói, quem quiser segurá-lo, perde-o.

As coisas ora se adiantam ora se atrasam, ora irradiam calor, ora sopram geladas,

ora são fortes, ora delgadas, ora flutuam na superfície, ora despencam.

Por isso o sábio evita todo excesso: de quantidade, de número e de medida”.

Lao-Tzu

“Chi” é um nome. Representa a “energia vital”, “universal”. Sua história remonta os mais de cinco mil anos da Antigüidade chinesa e suas lendas. Passa pelo mito da civilização perdida de Atlântida (diz-se que seu povo tinha o dom de ver a energia fluindo nos corpos de seus semelhantes e que se comunicava com a natureza e todas as formas viventes); pelo taoísmo de Lao Tzu (que cita em uma passagem do Tao-te King: “o chi primordial situa-se ao redor do dantien” (ponto da acupuntura situado abaixo do umbigo); pelos hindus (prana), pela acupuntura, pela homeopatia e atravessa continentes. Em todas as partes do globo e em todos os ramos do conhecimento humano, encontramos representações, significantes, alusões e tentativas de dar nome, quantificar, desenvolver e usar o “chi”.

O “chi”, então, seria o nome dado à nossa energia vital, à nossa alma. Também o chamam de qi. Freud chamou de libido, Reich de orgone, alguns indianos de kundalini, outros de prana. O recipiente não interessa (dhamma, moksha, alma, existência, deus, espírito), e sim o conteúdo. Quero dizer que o recipiente “palavras” não é importante aqui, e sim a energia, a vida, o conteúdo a que estas palavras se remetem e que é uma das mais importantes técnicas que envolvem a herança do Kung Fu de Shaolin.

Diz-se que um homem expande seu chi quando está se sentindo bem e amando, e que ele retrai esta energia quando está doente ou com medo. Diz-se também que ela pode ser encontrada fora do corpo humano, no universo, na atmosfera, nos rios, lagos, nas tempestades, no ar, e em todas as coisas. Existem pessoas com um chi forte e pessoas com um chi fraco. A diferença entre a vida e a morte é a presença ou ausência do “chi”.

O pensamento chinês entende o ser humano como mais uma das expressões desta energia que chamou chi, uma energia que preenche todo o espaço cósmico e se expressa em diferentes concentrações, movimentos e formas. A chi se aplicam os princípios taoístas Yin e Yang.

Para que exista saúde é necessário um perfeito equilíbrio entre esses dois opostos complementares. A doença, segundo os chineses, é resultado de um desequilíbrio energético “chi”, e curá-la depende do restabelecimento deste equilíbrio.

O chi se move pelo nosso corpo através dos meridianos (ou músculos, tecidos, sangue e neurônios). Ele se concentra em centros energéticos (chamados de chakras). Determinados estados de espírito influenciam na sua circulação: na raiva o chi sobe, na alegria o chi se

dissolve; na tristeza o chi fica “atado”, no pavor o chi diminui. Se nos encontramos frente a uma situação que nos paralisa, que nos bloqueia a ponto de tencionarmos partes de nossa musculatura, esta tensão dificulta a livre circulação do chi e causa problemas. Cada um o percebe e o define de um jeito. Às vezes, como força física inundando as veias de “energia”; outras vezes como uma espécie de brisa densa e, invisível aos olhos, que toma conta de determinados ambientes; ainda noutras vezes, no olhar de certas pessoas.

Quando massajeio alguém, sinto que produzo em seu corpo círculos concêntricos de energia no raio de meus dedos. Do mesmo jeito que pedras jogadas num lago produzem círculos concêntricos e afetam aos poucos todo o lago, sinto que meus dedos afetam este corpo que é, para mim, uma espécie de lago de energia.

Um dos maiores objetivos da prática do Kung Fu é restabelecer a livre circulação do chi pelo corpo, deixando seu praticante com a energia leve e fluida. O importante é saber onde investir seu chi de forma natural e saudável, sem esperar por “receitas de bolo”. O certo é que quando equilibrados com o fluir do chi experimentamos uma ação sem esforço.

No Kung Fu de Shaolin temos várias formas de trabalhar com o chi: meditação, exercícios, alongamentos, chutes, saltos, acrobacias, *sanshou*, *chi kung*, etc. Talvez uma das formas mais famosas e espetaculares de se trabalhar o chi seja da forma que chamamos chi kung (Qi Gong) forma marcial de usá-lo que significa literalmente “trabalho de energia”. O maior responsável pelo desenvolvimento e passagem das técnicas de chi kung foi o mestre Ku Yu Cheung (Gu Ru Zhang). Capaz de suportar pesos e golpes muito acima do comum sem sofrer danos, curar doenças graves somente com as mãos e de quebrar 13 tijolos extra duros com as mãos vazias, Ku Yu Cheung ficou muito conhecido na China na década de trinta quando, em uma briga, matou um cavalo com uma palmada. Ku Yu Cheung passou a seu herdeiro Yang Sheum Mo esta técnica que através dele chega ao mestre Chan Kowk Wai e é disseminada no Brasil.

Marcial, medicinal ou existencial, conhecer e dominar o *chi* é de extrema importância na prática do Kung Fu.

Através de exercícios respiratórios aliados aos movimentos corporais característicos a eles, o praticante hábil tem uma ferramenta para trabalhar energeticamente com o próprio corpo. Aumentar a capacidade pulmonar, direcionar a energia conscientemente para as partes do corpo que dela necessitam, fortificar os vasos sanguíneos (veias e artérias), influenciar no

trabalho dos órgãos e vísceras, enfim, fazer fluir os fluidos corporais e chi em busca da saúde e longevidade. Tarefa nada simples, pois trabalha com funções do sistema nervoso autônomo.

“A respiração artificial muda a proporção entre a quantidade de alimento que tiramos do ar e a de nossos outros alimentos. Em decorrência, se você aumentar ou diminuir a entrada de ar, ser-lhe-á necessário aumentar ou diminuir a entrada das outras espécies de alimento.” (GURDJIEFF, 2004:187)

Assim, para manter um equilíbrio justo, é necessário ter conhecimento e consciência do próprio corpo. O que envolve ter conhecimento e consciência da inter conectividade entre todas as células do corpo, entre o corpo e os alimentos que nele entram, entre o corpo e o mundo, entre o corpo e o psiquismo, enfim, para conseguir obter saúde através da prática do chi kung é necessário vasto conhecimento acerca de vários fenômenos: anatomia, fisiologia, medicina, alimentação, filosofia, espiritualidade, psicologia, etc.

“Modificando voluntariamente a respiração, começamos por modificar o ritmo de funcionamento dos pulmões, mas como a atividade dos pulmões está ligada, entre outras, à do estômago, o ritmo de funcionamento deste último fica modificado... Frequentemente, isso leva a uma dilatação do coração ou a um estrangulamento da traquéia, quando não são o estômago, o fígado, os rins ou os nervos que são atingidos”. (GURDJIEFF, 2004:187)

Por tudo isto, praticar o chi kung é, ao mesmo tempo, ótimo e perigoso, podendo ser saudável ou nocivo. Talvez por isso, só se aprende a praticá-lo, na sistemática do estilo Shaolin, após anos de treino.

O chi pode ser percebido no ambiente também. Invisível à objetividade científica dos olhos ocidentais, todo lugar por onde passamos possui uma vibração energética, um *chi*. Quem tem a clarividência, a sensibilidade e os sentidos desenvolvidos não tem dificuldade em perceber a diferença energética entre uma sala de instituição prisional em que pessoas sofrem violência e são reprimidas e uma sala de meditação, de um *ashram* indiano onde se dança a kundalini. Salta aos olhos: uma delegacia e uma creche, um presídio e um camping, uma praia deserta e o centro da cidade, um rio limpo no meio de uma floresta e o rio Tietê em São Paulo.

Cada uma das pessoas de um grupo que povoa uma sala contribui com a energia do lugar. As pessoas estão, a todo o momento, trocando energias. Através da fala, de olhares, toques,

pensamentos, emoções, etc. Cada vez que um corpo (com seu campo energético) se encontra com outro, ele causa uma mudança. Quando encontramos pessoas sinceras e amadurecidas (internamente e existencialmente), sentimos uma fragrância de beleza, a pessoa é uma luz para si mesma, ela é naturalmente elegante, então, seria uma lógica simples pensar (e perceber e sentir) que os ambientes que essas pessoas freqüentam serão elegantes e iluminados também. Num lugar assim, com pessoas conectadas aos seus instintos, uma pessoa desequilibrada e mesquinha, desonesta, talvez fosse facilmente notado. Sua pulsação é diferente, sua forma de se expressar, de agir, seus valores, sua crença, seu coração, enfim, existe o contraste.

Na minha experiência, quando em exercícios catárticos os alunos são estimulados a “colocar tudo para fora”, gritando, socando, pulando e xingando, o ambiente recebe alta carga de energia. Às vezes, coisas estagnadas há anos no fundo do inconsciente: sentimentos reprimidos desde a mais tenra infância, os piores medos e os traumas mais enraizados, vêm à tona, impregnando o ambiente. Noutras vezes, uma meditação de enraizamento, de fortalecimento, de expansão da consciência através de movimentos ondulatórios leves e fluídos, ao som de música leve e calma, buscando uma conexão com o universo e com o ser mais íntimo e profundo de cada um, ou seja, buscando o que há de melhor em cada indivíduo, traz ao ambiente uma energia limpa, universal, cósmica, leva consigo as doenças, o cansaço, equilibra o grupo, desfaz os nós.

Foram realizadas experiências com árvores. Um casal de amantes se aproximava de uma árvore e então eram medidas suas vibrações, e imediatamente após o casal ir embora um lenhador, com a real intenção de cortar a árvore se aproximava, e tudo mudava, os gráficos dos aparelhos mudavam e as vibrações eram diferentes. (OSHO, 2000:77)

Estudos recentes da física quântica revelaram que os átomos (as menores partículas que compõem a matéria), não são sólidos, e sim preenchidos por enormes espaços vazios. No nível subatômico não há objetos sólidos. Os átomos são feitos basicamente de espaços vazios. Os fótons, nêutrons e elétrons que giram ao redor do núcleo habitam espaços vazios. Estão em todos os lugares ao mesmo tempo. Um elétron não se move, nem fica parado no mesmo lugar. Ele se manifesta num padrão de probabilidades, potencialidades. O exemplo com uma laranja facilita o estudo: Para saber quantos átomos ela contém deve-se aumentá-la até ser possível a visualização dos átomos, isso significa aumentarmos a laranja até que adquira o tamanho da terra, assim, seus átomos teriam o tamanho de uma cereja e seu núcleo seria invisível. Para

veremos seu núcleo seria necessário que o átomo tivesse o tamanho da ilha do Monte de Saint-Michel na França, daí seu núcleo teria o tamanho de uma pedrinha (bolinha de gude) e seus elétrons seriam como grãos de areia e entre o enorme espaço que os separam: o vazio. Em outras palavras, entre o núcleo e os elétrons não há nada. Ou seja, o átomo é vazio.

Nossos sentimentos, nossas sensações e traumas têm um peso, existem realmente, são reais. São tão concretos quanto o ar, não se pode tocá-los, não se pode vê-los nem pegá-los mas existem. E quando você não expressa um sentimento ou sensação ele fica dentro de você. Aí dentro, neste labirinto, o inexprimível, o inexpressável busca expressão, saída. Muitas vezes anos se passam (na visão oriental vidas) até uma saída ser encontrada. Onde guardamos nossos traumas?! Em que lugar dentro de nós eles estão?! A energia, a vibração e a tensão que eles carregam se armazena onde? Neste campo encontro na Análise Bioenergética algumas respostas. Mas vamos mais um pouco no Kung Fu.

3.4 Filosofia ou Religião

“Faça sendo. Aprenda fazendo”.

Buda

As principais vertentes filosófico religiosas da China são o Budismo, o Confucionismo e o Taoísmo. Sidarta Gautama (550 a 480 ac), Confúcio (551-479 a.C.) e Lao Tzu (604-531 ac) são seus “criadores”.

A filosofia e a religião têm como objetivo sintonizar e harmonizar o homem com a “ordem natural das coisas” – com o Tao – e, conseqüentemente, consigo mesmo. Fugindo de crenças dizem que “Deus”, que o “nirvana”, a “iluminação”, o “equilíbrio”, devem ser vividos e sentidos hoje, aqui e agora. Para ilustrar esta visão usarei uma história:

“Fala-se que em um tempo, vivia um jovem guerreiro, que ao jogar diariamente com a vida e a morte, devido a sua profissão, chegou a questionar-se sobre o problema do além. Desejava saber o que era o céu e o inferno. Quando seu coração já não podia mais suportar este mistério, dirigiu-se a uma montanha em busca de um sacerdote ancião, para que o iluminasse com seus ensinamentos. Ao encontrá-lo, saudou-o reverentemente e lhe disse:

“Oh! Venerável senhor desejava que me instrísse sobre o que é o céu e o

inferno”, ao que o mestre respondeu: “Esta pergunta é mais própria de um camponês que de um guerreiro como tu, a não ser que sejas um camponês disfarçado”. “Como dizes?” Replicou o jovem samurai. “Digo que nem pareces um guerreiro, não somente por tua infantil pergunta, senão também pelas roupas que levas”. A tudo isto, o acidental discípulo já estava vermelho de ira por semelhante insulto, e o sacerdote continuou. “Tua falta de controle afirma minha suposição.” E já não suportando mais, o samurai desnuda a sua espada e sua ira. Nesse momento, com um gesto enérgico o monge lhe diz: “Observa, isto é o inferno,” o jovem sentiu-se como que atravessado por uma flecha de vergonha, baixando a cabeça e guardando cerimonialmente a espada falou: “Perdão senhor, agora compreendo teu ensinamento” ao que o mestre respondeu: “Observa, isto é o céu”. (SEVERINO, 1988:131)

Céu e inferno vividos aqui e agora, nada de crenças fantásticas. Tudo que não for alcançado terá de ser. Deus está dentro de cada um e é nosso objetivo despertá-lo.

4. A Análise Bioenergética – Princípios fundamentais

Encontrei na obra de Alexander Lowen passagens que correspondem aos princípios básicos do Kung Fu. Usarei as próprias palavras do criador da Análise Bioenergética, preservando seu estilo, para que fique sensível a sintonia dos princípios que orientam as duas abordagens.

4.1 O prazer: uma orientação primária

Princípio do prazer

Biologicamente a meta essencial da vida é o prazer, nunca a dor. Buscar homeostasia com o meio é natural a todo mamífero é reflexo de saúde.

“Como sabemos, a dor é vivida como ameaça à integridade do organismo... Contraímos-nos e fugimos de situações dolorosas e quando a situação contém uma ameaça de prazer, associada a uma ameaça de dor, sentimos ansiedade... A promessa de prazer evoca um impulso para fora do organismo em direção a sua fonte, enquanto a ameaça da dor força o organismo a sufocar este impulso...” (LOWEN, 1982:118)

A contradição entre prazer e dor provenientes da mesma fonte - os pais, que, inicialmente, são fontes inesgotáveis de prazer, amor, comida, contato e estimulação sensorial de que os filhos necessitam e que depois são fontes de privações do contato emocional e de frustrações - leva o organismo a desenvolver a ansiedade. Como os cachorros de Pavlov que recebiam comida e choques ao mesmo tempo.

“Esta seqüência: busca do prazer – privação, frustração ou punição – ansiedade e, depois, - defesa, é um esquema geral para explicar todos os problemas da personalidade.” (LOWEN, Alexander 1982 - pág.119)

“Segundo a Lowen (1982), as diversas estratégias de defesas são reunidas sob o título de “organizações de caráter”. Caráter é definido como um padrão fixo de comportamento, como o modo típico de uma pessoa conduzir sua busca pelo prazer evitando a dor. O caráter estrutura-se no nível corporal como tensões musculares em geral inconscientes, e crônicas, as quais bloqueiam ou limitam os impulsos em seu movimento até o objeto ou fonte. O caráter é

também uma atitude psíquica que se escora num sistema de negações, de racionalizações e de projeções, voltada ainda para concretização de um ego ideal que confirme seu valor. A identidade funcional da organização psíquica com a estrutura corporal ou atitude muscular é a chave da compreensão da personalidade, já que nos permite ler o caráter a partir do corpo e explicar uma atitude corporal por meio de seus representantes psíquicos e vice-versa.” (LOWEN, 1982:119)

“Nós, na Bioenergética, não abordamos os pacientes como exemplares deste ou daquele tipo de caráter. Vemo-los como indivíduos peculiares cuja busca do prazer é obstruída pela ansiedade contra a qual montou um sistema defensivo todo seu.” (LOWEN, 1982:120).

Aprofundando o conceito de prazer e de desprazer Lowen relata o prazer como abertura, busca de algo, estabelecimento de um contato (músculos extensores) e o desprazer como fechamento, retraimento, contenção ou retenção (flexores). “Quando a pessoa sente prazer, seus olhos tornam-se brilhantes, a pele rosada e quente, os gestos fáceis e vivos, toda sua postura fica suave e solta. Estes sinais visíveis são as manifestações de fluxo de sangue e de energia até a periferia do corpo... O endurecimento do olhar indica a perda dos sentimentos nesses órgãos. A pele fria, esbranquiçada, denota a constrição dos capilares e arteríolas, indicando que o sangue está sendo retido aquém da superfície do corpo. Tanto a rigidez quanto a falta de espontaneidade sugerem que a carga energética não está fluindo livremente dentro do sistema muscular. Esta situação soma-se ao estado de contração do organismo, ou seja, ao aspecto somático da dor.” (LOWEN, 1982: 121)

“Nosso objetivo fundamental, ao considerarmos um corpo, é determinar o grau de expansão ou de realização a uma resposta de prazer ao meio presente naquele organismo.” (LOWEN,1982: 121)

O corpo humano tem seis áreas principais de contato com o mundo exterior: rosto, mãos, o aparato genital e os pés.

“A resposta de prazer ou de expansão envolve um fluxo de carga do centro do organismo para todos os seis pontos; estes podem ser entendidos como extensões do organismo, à semelhança de pseudópodos fixos da ameba... Quando o contato com o meio ambiente é forte, é intenso o intercâmbio energético nestes pontos. Por exemplo, quando se estabelece um contato

ocular entre dois indivíduos excitados, pode-se sentir a carga que passa entre os olhos. Da mesma forma, quando alguém é tocado por mãos que estão carregadas, a diferença de ser tocado por mãos frias ou tensas é enorme.” (LOWEN, 1982: 123)

Ego e corpo

“Para podermos compreender a formação do caráter, devemos saber da existência de um processo dialético ativo envolvendo o ego e o corpo. A imagem egóica molda o corpo por meio do controle exercido pelo ego, sobre os músculos voluntários. Inibimos, por exemplo, o impulso de chorar contraindo o queixo e a garganta, segurando a respiração e enrijecendo a barriga. A raiva, manifesta em socos, pode ser inibida contraindo-se os músculos da cintura escapular, o que empurra os ombros para trás. De início, estas inibições podem ser conscientes e tem por fim livrar a pessoa de mais conflitos e dores. Porém, a contração consciente e voluntária demanda um investimento de energia que não pode ser mantido por tempo indeterminado. Se é necessário inibir os sentimentos, indefinidamente, dado que exprimi-los é inaceitável pelo mundo da criança, o ego abandona o controle da situação sobre o ato proibido e retira a energia do impulso. A retenção do impulso passa a ser inconsciente e os músculos devem permanecer contraídos pela falta de energia necessária a sua expansão e descontração. A energia liberada por este mecanismo pode, a seguir, ser investida em outros atos que sejam aceitáveis e este é o processo que dá nascimento à imagem do ego.” (LOWEN, 1982: 125)

Ao mesmo tempo em que a organização caracterológica salva o indivíduo do impulso inaceitável, as conseqüências nocivas são muitas.

Reprimir um sentimento só o torna mais forte quando ele se transfere para o inconsciente.

“Qualquer distúrbio da capacidade de sentir plenamente o próprio corpo corrói a confiança em si e cria, ao mesmo tempo, a necessidade de compensação.” Observou com sagacidade Wilhelm Reich. (REICH, 1984: 71)

A couraça criada para se proteger de um impulso/ perigo interno guarda tensões crescentes musculares crônicas, e isto gera ansiedade, frustração, perda de contato com o corpo e seus sentidos e, por isso, perda da espontaneidade, da sinceridade e do contato com a realidade.

Enfim, cria-se um neurótico. Pois “todas as tensões musculares bloqueiam a busca direta da pessoa em direção do prazer existente fora de si.” (LOWEN, 1982: 127)

E o ego aceita e cria uma imagem distorcida de seu corpo e da realidade. Assim, a agressividade natural e saudável, suprimida na couraça (pois não era aceita), quando explode, ou quando escapa, vira a violência ou a perversão purulenta. Assim, “o homem que não consegue chorar considera esta incapacidade um sinal de força e de coragem, podendo inclusive ridicularizar outros homens e meninos que choram com facilidade, promovendo seu próprio traço neurótico ao nível de uma virtude. O indivíduo que não consegue zangar-se nem ser agressivo em seus gestos poderá erigir esta deficiência em virtude, afirmando que é razoável o fato de uma pessoa enxergar sempre o lado da outra pessoa. A mulher que não consegue ir abertamente em busca do amor usará do sexo e da submissão como um meio de obter o contato necessário, e sentir-se-à como alguém particularmente sensual e feminina.” (LOWEN, 1982: 127)

4.2 Caracterologia

Segundo a Análise Bioenergética, as diversas organizações de caráter são classificadas em cinco tipos básicos: esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido.

4.2.1 Organização de caráter esquizóide

Descrição

O termo esquizóide deriva de esquizofrenia e denota a tendência à formação do modo de funcionar esquizofrênico. O termo esquizóide descreve a pessoa cujo senso de si mesma está diminuído (o pensamento tende a dissociar-se dos sentimentos), cujo ego é fraco e cujo contato com seu corpo e sentimentos esta reduzido em grande parte.

Trauma básico

Trauma precoce, provavelmente no início da vida intra-uterina. Rejeição e hostilidade logo no início da vida da pessoa, por parte da mãe.

Condição bioenergética

A energia/ excitação flui pouco para a periferia do corpo (mãos, rosto, genitais e pés), os órgãos que fazem contato com o mundo externo, por isso a carga é baixa e é fraca a formação de impulsos. Existe falta de contato dos órgãos da periferia com o centro do corpo. Existe a cisão entre a parte superior e inferior do corpo. As principais couraças/ bloqueios/ tensões musculares crônicas se encontram na base do crânio, nos ombros, na pelve e nas articulações dos quadris.

Aspectos físicos

Os olhos parecem ausentes e sem vida. Na maioria dos casos o corpo é estreito e contraído, existe uma divisão entre parte inferior e superior devido à forte contração do diafragma (em muitos casos não parece pertencerem à mesma pessoa). Pode-se ver neste tipo de caráter, tanto uma extrema inflexibilidade como uma excessiva maleabilidade nas articulações. As articulações são pontos de dispersão de energia.

Correlatos psicológicos

O senso de si mesmo é inadequado face à falta de identificação com o corpo. A pessoa não se sente conectada nem integrada.

A tendência à dissociação, representada pela falta de conexão somática entre a cabeça e o resto do corpo, produz uma divisão na personalidade na forma de atitudes antagônicas. Pode-se, assim, encontrar a atitude da virgem ao lado do comportamento de uma prostituta, quando se combinam com um traço de histeria (rígida).

Fraco e sensível devido à pouca carga e cisão inferior e superior. Desconexão entre as ações e os sentimentos. Dificuldade e evitação de relacionamentos íntimos e afetuosos. Por falta de contato com o corpo (devido ao medo/ terror que tem das sensações que ele possa lhe proporcionar), o esquizóide passa a depender da mente para constituir sua identidade. Um exemplo dado por Lowen: “A maioria das pessoas comem quando tem fome, um esquizóide come porque é meio-dia”.

Fatores históricos e etiológicos

Em todos os casos, há uma evidência inequívoca de ter ocorrido trauma durante a gestação e ou uma rejeição e hostilidade logo no início da vida da pessoa, por parte da mãe, que foi sentida como ameaça a sua vida. A rejeição e a hostilidade criam o medo, no paciente, de que toda busca, toda tentativa de auto-afirmação, conduzam a este aniquilamento. A história revela a falta de um sentimento positivo cheio de segurança e de alegria. São comuns, durante a infância, os terrores noturnos.

São típicos a conduta não emocional e retraimento, as crises de raiva; a paranóia também é comum.

Dada esta história, a criança não tem alternativa senão dissociar-se da realidade (intensa vida de fantasia) e de seu corpo (inteligência abstrata) a fim de sobreviver. Como os sentimentos predominantes foram terror e uma fúria assassina, a criança encarcerou seus sentimentos todos, para se defender dos mesmos. Precisa aprender a confiar nas pessoas

4.2.2 Organização de caráter oral

Descrição

Personalidade que contém traços infantis: fraqueza, dependência dos outros, agressividade precária, sensação/ desejo interno de ser carregado, apoiado e cuidado. Às vezes vai para a independência exagerada, que não mantém na situação de tensão; busca uma nutrição narcísica (o mundo deve satisfazê-lo) que não teve na infância – fixação/ falta de satisfação na fase oral. Como isso não acontece, sente ressentimento e hostilidade; grande exigência e limitada resposta, grande dependência disfarçada pela hospitalidade, grande inteligência verbal e fraca realização concreta, alternância ego inflado e desamparo; tendência à depressão; grande interesse por comida; cansaço rápido (pressão arterial baixa - metabolismo basal baixo) e sentimento de privação. A experiência básica do caráter oral é a carência afetiva, ao passo que a experiência correspondente do esquizóide é a rejeição.

Trauma básico

Abandono e privação.

Condição bioenergética

A estrutura oral é um estado de baixa carga energética. A energia não está fixada no centro, como na condição esquizóide, porém, flui até a periferia do corpo de modo minguado.

O corpo freqüentemente é longo e esguio. Todos os pontos de contato com o meio ambiente tem uma carga menor do que a necessária. A vista é fraca e tende à miopia, e o nível de excitação genital é reduzido.

Características físicas

O corpo tende a ser longo, esguio e fino. O peito murcho, um tanto vazio. As pernas fracas, compridas e magricelas (não dão a impressão de sustentar o corpo todo). Os joelhos juntos, travados. Os pés são também estreitos e pequenos. Existe a tendência a cefaléia devido à tensão no pescoço e cabeça; cintura pélvica contraída; impressão de um saco vazio. Energia suficiente apenas para garantir as funções vitais. Fraqueza nas costas; cansaço na região lombar; pele fina e machucável. A energia flui para cima e não para baixo. A respiração é artificial pois durante a fase oral, a carência afetiva reduz o impulso de sugar.

O corpo evidencia uma tendência a escorregar devido, em parte, à fraqueza de todo o sistema muscular. É freqüente encontrarmos sinais físicos de imaturidade: corpos parecem de criança.

A respiração é superficial, o que explica o baixo nível energético em seu corpo. A carência sofrida durante a fase oral reduziu a força do impulso de sugar (uma boa respiração depende da capacidade de sugar o ar).

Correlatos psicológicos

O indivíduo de caráter oral tem dificuldade em ficar em cima dos próprios pés. Tende a pendurar-se ou amparar-se em alguém (a crença irreal que o mundo deve sustentá-lo é um típico traço oral). A dependência às vezes se esconde numa independência exagerada. A incapacidade de ficar sozinho se reflete num desejo exagerado de estar em companhia de outras pessoas para receber calor e apoio. Tem freqüente sensação de vazio.

Fatores históricos e etiológicos

Privação inicial como perda da mãe calorosa e amiga por morte, doença, depressão ou ausência por trabalho. A história revela muitas vezes um desenvolvimento precoce: andar e falar mais cedo do que o normal - como tentativa de superar a perda e conquistar a independência. Desapontamento e amargura por não encontrar calor no contato com pai, mãe ou irmãos. É comum depressão no final da infância e início da adolescência.

Desenvolve-se o caráter oral quando a necessidade de ter a mãe é reprimida antes que as necessidades orais sejam satisfeitas. Isto provoca um conflito inconsciente: necessidade x medo de desapontamento do outro. A repressão da vontade de ter a mãe gera uma criança prematuramente independente - fala precoce e inteligência – um andar precoce, porém com pernas fracas.

4.2.3 Organização de caráter psicopática

Descrição

A essência da atitude psicopática é a negação do sentimento. O indivíduo de caráter psicopático contrasta com o esquizóide que se dissocia de seus sentimentos. Na personalidade psicopática, o ego, ou mente, volta-se contra o corpo e seus sentimentos, principalmente os de natureza sexual. Em todos os caracteres psicopáticos há um grande acúmulo de energia investida na própria imagem, uma motivação exagerada pelo poder e a necessidade de dominar e controlar. Ele domina e controla como defesa, para não ser dominado e controlado como foi na infância - um comportamento parental sedutor leva a criança a escolher ser “especial” e o controle em detrimento das necessidades, dos sentimentos e da sexualidade. A criança com frequência sentiu-se controlada por fazerem-na sentir-se má ou inadequada. Foi seduzida e traída.

Trauma básico

Sedução/ traição. Comportamento parental sedutor leva a criança a escolher a especialidade e o controle em detrimento das necessidades, dos sentimentos e da sexualidade. A criança com frequência sentiu-se controlada por fazerem-na sentir-se má ou inadequada.

Condição bioenergética

No tipo mais conhecido, o tirânico, um triângulo invertido ilustra bem sua dinâmica energética: há um deslocamento nítido de energia em direção da extremidade cefálica do corpo, com a redução concomitante de carga na parte inferior do organismo. As duas metades do corpo são notoriamente desproporcionais, sendo a superior mais larga e predominante no conjunto da aparência.

Há uma constrição na cintura e diafragma que bloqueia a descida do fluxo de energia e de sentimentos. Energia retida na cabeça e nos ombros. Sensação de energia projetada para fora para controlar, em lugar de para o interior para cultivar contato com o self. A cabeça comporta uma carga de energia acima do normal, o que significa a existência de uma hiperexcitação da capacidade mental: daí resulta uma contínua atenção aos meios de conseguir controlar e dominar as situações. Os olhos são atentos e desconfiados. A cabeça fica muito erguida, não é possível “perder a cabeça”.

Características físicas

Desenvolvimento desproporcional da metade superior: muita energia na metade superior do corpo, especialmente na cabeça (ego inflado, “cheio de si”); há com freqüência uma tremenda massa nos ombros com uma cintura bastante fina; as pernas e a pélvis são subcarregadas e comumente subdesenvolvidas e fracas.

Há um distúrbio no fluxo entre as duas metades do corpo (desconexão entre amor e sexualidade/ coração e genitais) e tensões nítidas no segmento ocular. Olhos tensos e controladores. Pernas frias, até mesmo úmidas e pegajosas, no diafragma há muita tensão.

Correlatos psicológicos

A necessidade de controle vem do medo de ser controlado e ser controlado significa ser usado (seduzido e traído). É comum, nas histórias de pessoas com este caráter, uma disputa entre pais e filhos. O sucesso é importantíssimo, vital. A sexualidade é empregada neste jogo pelo poder (ligação coração/ genital ausente). O prazer dentro da atividade tem importância secundária em relação ao desempenho próprio ou a conquista. A negação dos sentimentos é basicamente uma negação das necessidades.

Fatores históricos e etiológicos

O mais importante dos fatores etiológicos desta condição é a presença de um pai/mãe sexualmente sedutor. A sedução é encoberta e realizada para satisfazer às necessidades narcisistas do mesmo, tendo por objetivo vincular a criança ao pai (ou mãe) sedutor (a).

O pai sedutor é sempre alguém que rejeita a criança, no nível de suas necessidades de apoio e de contato físico. O relacionamento sedutor cria um triângulo, onde a criança está em posição de desafio frente ao pai de mesmo sexo. Cria-se assim uma barreira a identificação com o genitor do mesmo sexo ao mesmo tempo em que se intensifica a identificação com o genitor sedutor. Fato que coloca a criança em extrema vulnerabilidade.

4.2.4 Organização de caráter masoquista

Descrição

A organização masoquista de caráter corresponde aquele que sofre e lamenta-se, que se queixa e permanece submisso. A tendência masoquista predominante é a submissão. Não é a pessoa com a perversão masoquista, aquela que goza ao ser espancada. Mas a pessoa que realmente sofre e, dado que é incapaz de alterar a situação, deduz-se que deseja permanecer nela.

Se submisso por fora em suas atitudes, o masoquista, por dentro, no nível emocional mais profundo, nutre intensos sentimentos de superioridade, despeito, negatividade e hostilidade.

Trauma básico

Excesso de controle por parte da mãe (“mãe sufocante”). Alimentação e evacuação forçadas. Foi humilhado/ envergonhado a respeito dos processos corporais. Atenção excessiva da mãe a respeito da alimentação e evacuação, e pouca ou nenhuma atenção às necessidades emocionais e espirituais, especialmente a necessidade de auto-expressão independente.

Condição bioenergética

Em contraste com a estrutura de caráter oral, o masoquista é dotado de um alto nível de energia que, no entanto, está fortemente presa no organismo. Como as ações expressivas são limitadas, os órgãos periféricos estão pouco carregados, o que impede tanto a descarga quanto a liberação energética.

Os impulsos que se movem para cima e para baixo são estrangulados no pescoço e na cintura, o que é responsável por uma forte tendência desta personalidade a experimentar ansiedade.

A extensão do corpo, no senso de ampliar-se ou de buscar algo fora de si, está severamente limitada.

Características físicas

O corpo típico do masoquista é curto, grosso e musculoso. Ele é contido, a energia é comprimida. Tem fortes bloqueios no pescoço, “pescoço de touro”, e nádegas (forte tensão na região lombar inferior).

A projeção da pelve para frente recorda a figura do cão com o rabo entre as pernas. A pele de todas as pessoas desta estrutura tende ao tom acastanhado devido a estagnação de energia.

Correlatos psicológicos

Devido à forte contenção, a agressão e a auto expressão são bastante reduzidas. Ao invés de auto assertividade, a pessoa masoquista apresenta queixumes e lamentos. Estes são a única expressão vocal que consegue sair com facilidade de uma garganta estrangulada. Em lugar da agressividade natural há a conduta provocativa que visa a descarga por meio de explosões. Vai subitamente provocar ou convidar à provocação para dar uma desculpa para liberar a energia e a agressão enclausurada. Tende a ser passivo e contido no relacionamento. Precisa ser puxado para fora, mas resistirá e temerá se essa ajuda for vista como uma invasão.

Uma atitude de submissão e de cordialidade são traços característicos do comportamento masoquista. Mas tudo isto devido à forte repressão da agressividade natural, ou seja, a incapacidade de se rebelar contra algo o faz se submeter e, assim, gera a raiva e a revolta, amargura, ressentimento e rancor. Tende a ser passivo e a sobrecarregar-se de trabalho para agradar aos outros. Derrotista e auto-humilhante.

Fatores etiológicos e históricos

A organização de caráter masoquista é fruto de um lar onde havia amor e a aceitação, ao lado de uma repressão severa. A mãe é dominadora e sacrifica-se; o pai é passivo e submisso.

A mãe dominadora e capaz de sacrificar-se sufoca literalmente a criança, que é levada a sentir-se extremamente culpada por qualquer tentativa de declarar sua liberdade ou de afirmar sua atitude, quando negativa ou rebelde.

É típico dar uma ênfase exagerada à alimentação e à defecação, fator que se soma à pressão já mencionada: “Seja um bom menino. Seja bonzinho para sua mãe. Coma toda a sua comida... Faça cocô direitinho. Deixe a mamãe ver”, e assim por diante.

Todas as investidas de resistência, inclusive os acessos de birra, foram esmagadas. O masoquista tem medo de meter-se em situações delicadas (ficar sobre um pé só) ou de intrometer-se (espichar o pescoço; vale o mesmo para os genitais) por medo de ser rejeitado.

4.2.5 Organização de caráter rígida

Descrição

O conceito de rigidez deriva da tendência que os indivíduos deste caráter tem em se manterem eretos, cabeça bem erguida, e com a coluna reta, tudo isto devido ao forte orgulho. O indivíduo de caráter rígido tem medo de ceder, pois iguala o ato de submeter-se com perder-se completamente. Ele está sempre alerta com situações onde possam aproveitar-se dele, onde possa ser usado ou enganado. Suas estratégias defensivas assumem a forma de uma contenção de todos os impulsos de sair em busca exterior, de abrir-se, de ceder. Ele usa seu intelecto (ego forte), e contato com a realidade para se defender e, assim, cria o conflito básico de sua personalidade: não consegue se entregar ao amor.

Trauma básico

Rejeição sexual, resultando em uma divisão entre a sexualidade e os sentimentos do coração.

Condição bioenergética

Há uma carga razoavelmente poderosa em todos os pontos periféricos de contato com o meio ambiente. Isto favorece a capacidade de testar a realidade antes de agir. Alta energia. O intelecto e a vontade são muito ativos. A contenção é periférica, sendo assim, os sentimentos podem fluir, mas com manifestação limitada. Quando a contenção é moderada a personalidade é ativa e vibrante.

Características físicas

Tudo depende do nível da rigidez. Se branda, o corpo é proporcional e mostra harmonia entre as partes. A pessoa se sente integrada e conectada. Uma característica importante é a vivacidade do corpo: olhos brilhantes, boa cor de pele, leveza de gestos e movimentos.

Se grave, a coordenação e a graça dos movimentos serão diminuídas, muitos músculos com espasmos tônicos; armaduras em placas ou rede trançada. O orgulho endurece o pescoço e retém a mandíbula.

Correlatos psicológicos

Os indivíduos com esta organização de caráter são geralmente mundanos, ambiciosos, competitivos e agressivos. A passividade é experienciada como fraqueza. Eles têm com freqüência uma carreira bem-sucedida e são em geral muito ambiciosos.

Devido a seu forte orgulho, tem medo de, cedendo, parecer imbecil, de modo que se contém. Por outro lado tem medo de que a submissão acarrete uma perda de sua liberdade.

Constante sensação de desvalorização; um sentimento de falta algo na vida, devido à falta de capacidade de sentir profundamente e/ ou de estabelecer relacionamento amoroso profundo. Vê o sexo com desprezo e ou com fantasias sádicas ou masoquistas, tem incapacidade de conectar sentimentos do coração com os genitais.

Tende à arrogância e distância. Usa a razão e a vontade em detrimento dos sentimentos. Portanto é, com freqüência, insensível aos sentimentos alheios. É geralmente enérgico e bem-sucedido na carreira, o que é visto como mais importante que relacionamentos pessoais

íntimos. Assim, esta estrutura tende a ver as pessoas mais como instrumentos que como indivíduos.

Fatores etiológicos e históricos

“O trauma relevante deste caso é a experiência de uma frustração na busca da gratificação erótica, principalmente no nível genital. Essa frustração acontece através da proibição da masturbação infantil e também em relação ao pai do sexo oposto.

A rejeição das suas buscas de prazer erótico e sexual é considerada pela criança como uma traição de sua ânsia de amar. O prazer erótico, a sexualidade e o amor são termos sinônimos em sua mentalidade infantil.

A pessoa rígida age com o coração, mas debaixo do controle do ego. O estado desejado seria render o controle e deixar o coração assumir a direção da vida. A rejeição de seu amor sexual é um ataque ao seu orgulho e, da mesma forma, a rejeição de seu amor insulta seu orgulho. Forte sensação de desvalorização; um sentimento de falta algo na vida, devido à falta de capacidade de sentir profundamente e/ou de estabelecer relacionamento amoroso profundo.”
(LOWEN, 1982: 146)

5. Uma relação complementar: A Análise Bioenergética e o Kung Fu

“Toda rigidez muscular contém a história e a significação de sua origem. Quando ela é dissolvida, não só a energia é liberada ... mas também traz à memória a própria situação infantil em que o recalque se deu.”

Wilhelm Reich

Imagine girar 360º verticalmente. Imagine ser jogado ao chão, mas imagine a sensação em câmera lenta da queda precedente do contato do corpo inteiro com o chão. Imagine a sensação de manifestar todo seu desejo de luta, confronto, desafio. Imagine ficar um minuto de cabeça para baixo. Imagine concentrar toda sua energia em observar o próprio corpo, os próprios músculos, os próprios pensamentos. Imagine-se fazendo um movimento muito lento enquanto os pensamentos em sua mente fervilham velozes. Imagine-se, de repente, em meio a quinze, vinte pessoas todas dispostas a colocá-lo no chão e imobilizá-lo. Imagine-se tentando fugir...

No treino do Kung Fu, através da união entre pensamento, sentimento e ação os alunos contam as histórias de suas vidas e, como o local de treino é um lugar de descarga de tensões (stress) físicas, mentais e espirituais, é natural que ali todos se sintam convidados a descarregar, “botar pra fora”. Este é um de seus objetivos: possibilitar a circulação fluida da energia (chi) que se encontra represada. A energia do lugar freqüentado por pessoas que buscam na arte marcial o seu equilíbrio é muito forte, carregada. No imaginário de seus inconscientes a luta, a guerra, o choque físico assume um sentido central, primitivo, primordial. Conectar-se com ele, transmutá-lo e transcendê-lo é tarefa do artista marcial hábil.

“Pelo fato de cada sujeito ter sua auto-organização pessoal é que a expressão motriz difere de organismo para organismo, de sujeito para sujeito”. (BERTHERAT, 2001:131).

Neste ambiente a Análise Bioenergética entra e deixa o tatame mais “leve”. O que fazer com esta energia que carregamos e expulsamos pelo movimento?!

“Um indivíduo neurótico mantém um equilíbrio ao reter sua energia em tensões musculares e ao limitar sua excitação sexual. Um indivíduo saudável não possui limites, e sua energia não fica confinada na couraça muscular. Toda a sua energia está conseqüentemente disponível

para o prazer sexual ou para qualquer outro tipo de expressão criativa. (LOWEN, 1982: 15)

Na metodologia oriental silenciar a mente, abandonar o ego, desenvolver o respeito ao mestre e a confiança em sua arte são a resposta, “deixem a energia fluir com o Tao...”; na Análise Bioenergética temos a tomada de consciência, a aceitação dos “sentimentos negativos”,

“O ego existe para o homem ocidental como uma força poderosa que não pode ser posta de lado ou ignorada. O objetivo terapêutico é integrar o ego ao corpo e a sua busca de prazer e realização sexual.” (LOWEN, 1982: 27)

Ou seja, ferramentas ocidentais, mais conhecidas e familiarizadas com nossa organização mental e corporal nos ajudam a entender que os movimentos corporais são movimentos emocionais, mentais e que são a expressão de nossa personalidade.

No “tatame do Kung Fu” o praticante se depara com situações que vive diariamente, como ataque, defesa e esquiva. Quantas vezes em nossa vida não precisamos defender o que é nosso, o que sentimos?! Quantas vezes a melhor defesa é o ataque?! E quantas vezes o melhor ataque é a esquiva ou a defesa?! É preciso saber a hora certa de executar com perfeição estas três ações. Para isso é necessária a prática, é necessário auto-conhecimento nestas situações para detectarmos nossos medos, limites, erros, acertos e afobações, para assim atingirmos o equilíbrio e a satisfação, no trabalho, no amor e em todas as esferas da nossa vida. Quantos tombos temos que levar na vida para aprender as lições que ela tem para nos ensinar!? E quantas vezes temos que nos levantar e encarar um mesmo problema – ou adversário – que ainda não derrotamos!? Quantas vezes levamos uma rasteira na luta diária nesta selva de pedra em que vivemos!? E quantas vezes damos rasteiras e derrubamos obstáculos que se põem à nossa frente!? A vida é uma luta, uma eterna luta em busca de... Um par, um ideal, saúde, equilíbrio... Paz...

Sinto que Al. Lowen diz o mesmo nestas palavras:

“A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele... O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente inteiramente, estreita a vida de seu corpo e, se sua auto-

expressão é reduzida, o indivíduo terá a vida de seu corpo restringida”. (LOWEN, 1982:38).

Encarar o medo que temos da vida é realmente uma luta. Por isso, muitas vezes, os praticantes sentem tremores, tonturas, sono, frio. Pois aumentar a carga energética é desafiar as nossas defesas. E o corpo reage, durante ou após o treino. Quando fazemos Kung Fu, estamos mobilizando a energia interna (chi), aumentando nossa carga energética, ou seja, atuando diretamente sobre os meridianos, na linguagem ocidental, atuando sobre os sistemas simpático e parassimpático, responsáveis pela defesa do organismo. As novas perguntas colocadas exigem novas respostas, os novos movimentos a serem executados exigem novos cálculos. Somos assim obrigados a abandonar os velhos hábitos, a velha imagem que temos de nós, a sair da normalidade. Neste momento nos deparamos com o aqui agora, com nossa face real, e isto, muitas vezes, é assustador. O desconhecido, seja a morte, seja uma vida nova, ou o prazer choca-nos, faz-nos recuar, e podemos fugir dele pelo sono, com tonturas, com tremores; cada um foge do seu jeito. Acho que o importante é observar a incapacidade e o despreparo para enfrentar a situação.

Vejo Lowen falar a mesma coisa que o exposto no parágrafo acima:

“O objetivo da bioenergética é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais a qualquer organismo animal. A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Esses fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável”. (LOWEN, 1982:38).

O Kung Fu prepara o ser humano para o seu dia-a-dia, interferindo diretamente no seu comportamento. Seus movimentos harmônicos, o “olho no olho”, o “espírito de guerreiro”, a coluna ereta, a necessidade de se estar no centro apoiado nos próprios pés exigem, além do “domínio” do corpo, o equilíbrio psicológico.

Um aforismo:

“Kung fu é mais que um sistema de luta é um sistema de vida. Precisa ser mais veloz que o adversário. Seja ele qual for, porque alguns deles serão mais que simples homens”.

“Que mais poderão ser, professor? “

“Todos temos demônios internos. Têm nomes diferentes: o medo, o ódio, a raiva. Se não os domina, cem anos de vida são uma tragédia. Se os domina, um só dia pode ser um êxtase.”

Hoje em dia especula-se que mais de setenta por cento das doenças são psíquicas (CAPRA, 1987), fruto de bloqueios e traumas. No Kung Fu vemos que às vezes o problema não está no outro, está em nós. Às vezes o inimigo não está fora, está dentro. Na luta temos oportunidade de observar este fenômeno. Se estivermos bem, consciência, força e agilidade aparecem na hora certa. Se estivermos desequilibrados, tudo o mais se desequilibra. O exterior reflete o interior. Muitas vezes nos deparamos com adversários de menor técnica e habilidade e saímos perdedores. O que decidiu a luta? O perdedor não estava “doente”, pelo contrário, tinha mais técnica e estrutura para ganhar a luta. O que aconteceu então? Que outro fator interferiu? A resposta oriental: o equilíbrio interno e o *chi* de cada um decidiu a luta. O psiquismo e o equilíbrio energético do perdedor estavam prejudicados.

A resposta da bioenergética: a energia reprimida, que não conseguiu saída no seu curso natural volta e se armazena em nosso corpo. Em sua busca frustrada por descarga ela começa a se acumular causando tensão e bloqueio da livre circulação do *chi*. Tudo isto ocorre devido ao bloqueio da saída energética original. É como impedir um rio de correr no seu curso normal. Ele busca outra saída. Mas agora, com muito mais violência. Seu curso natural foi bloqueado, mas a energia, a água ainda corre, ainda busca o mar. A nascente ainda existe. Em cada momento sua força cresce, quanto mais é represada mais força se acumula, até que estoura e deságua. “Reprimir um sentimento só o torna mais forte”, já dizia um antigo provérbio chinês. É difícil lidar com tanta energia represada que busca saída a toda hora. Isto exige um consumo ainda maior de energia do indivíduo, que agora dividido, cindido em duas personalidades – a represa e a água represada, ou o sentimento reprimido e a repressão - reflete desatenção, cansaço e fraqueza. Como se estivesse desesperado, desequilibra sua economia energética e, cada vez mais tenso, buscando uma saída devido a constante repressão, causa a compulsão, os atos inconscientes e neuróticos, tornando-se uma presa fácil em nossa sociedade individualista e competitiva.

No Kung Fu cada postura, cada exercício, visa o equilíbrio energético, psicológico, espiritual e

biológico. Não é a toa que determinadas dificuldades em executar tais movimento estejam diretamente ligadas as emoções ou desequilíbrios relacionado às partes do corpo que o movimento mobiliza.

“A sensação de unidade e integridade leva a uma sinceridade natural de pensamento, sentimento e ação. Se uma pessoa desenvolve a graça corporal, desenvolve a correspondente atitude psicológica de ser graciosa. Tais pessoas não são apenas vibrantemente vivas, estão radiantemente vivas”. (LOWEN, 1982:77).

Conexões entre o Kung Fu e a Bioenergética são abundantes. Alexander Lowen através da obra de Wilhelm Reich desvendou aspectos de nosso corpo relacionando certas “doenças” com partes dele, assim, os ombros travados de um aluno podem indicar problemas ligados à responsabilidade e não irá resolver muito obrigá-lo a executar tal movimento com a cintura escapular perfeitamente, pois a questão não é má vontade. Problemas musculares podem ser sinais de raiva e nervosismo exagerado. Na acupuntura chinesa sabemos que os tendões dizem respeito a ansiedade e os ossos ao medo. Existe uma retroalimentação de informações: o lado esquerdo do corpo se relaciona à emoção, o direito à razão. Os pés e pernas são nosso “chão”, nossa base, nosso contato com a realidade, nosso equilíbrio. Às vezes é difícil saber de que abordagem estamos falando, tamanha a similaridade.

O praticante de Kung Fu é constantemente estimulado a desenvolver consciência de seu próprio corpo e emoções e do corpo e emoções de seus companheiros. Sabemos que as emoções têm gestos corporais particulares relacionados a elas. Quando com raiva os punhos se fecham e a respiração é rápida. No medo o corpo fica rígido e o pulmão cheio de ar. E sabemos também que devido ao “processo de socialização”, muitas emoções não encontram vazão e são reprimidas, represadas no interior do indivíduo, fato que causa tensão em demasia e o desequilíbrio energético. No Kung Fu podemos chegar a estas emoções reprimidas através do corpo, da respiração, dos movimentos e exercícios meditativos, abrindo um canal que servirá de válvula de escape para o excesso energético jogando fora estas emoções negativas e com a Análise Bioenergética possibilitar o contato da consciência com elas, abrir assim uma via para o rio fluir livremente. Se associarmos a este processo de catarse a Análise Bioenergética encontramos a saída de muitos problemas. Pois assim vemos que somente a descarga não basta. Descarregar a negatividade, mesmo em um ambiente seguro, e não se conscientizar do que se está descarregando, é tão inconsciente quanto um surto psicótico. É como somente jogar o lixo fora, para depois acumular mais lixo e novamente jogá-lo fora e

assim sucessivamente. Se, por exemplo, o adolescente que odeia o pai ou a mãe (ou o mundo em que está sendo inserido, etc.) e descarrega todo este ódio socando seus adversários na luta, não souber que está lidando com um conteúdo interno de sua história de vida, sua prática se resumirá somente a socar e a chutar e Kung Fu é muito mais do que isso. Até porque nossa vida não se resume somente a socar e a chutar. Na vida, certas horas temos que amar, conceder, entregar, raciocinar, tudo no seu tempo: na primavera o crescimento, no verão a criatividade, no outono o armazenamento, e no inverno o recolhimento... yin e yang, carga e descarga. Provavelmente com o passar dos anos, e com a conseqüente mutação energética este adolescente (agora adulto) buscará equilíbrio, paz, consciência. Mais a frente ainda buscará longevidade, saúde. Mas como buscar a longevidade na velhice?! Impossível, a longevidade se constrói ao longo da vida, com equilíbrio. Por isso a relação entre Bioenergética e Kung Fu é benéfica e complementar. A consciência no ato e as ferramentas ocidentais por um lado e a relação com os movimentos sazonais (por exemplo) de outro. Mas vamos visitar o Dr. Sigmund Freud e entender melhor a hipótese repressiva.

O mecanismo é fácil de ser entendido. É como se a lareira da sua casa estivesse acesa e a chaminé tampada. Assim, toda a fumaça que perdeu sua saída natural precisa encontrar outro jeito de sair. Nessa busca por outros caminhos ela infesta a casa toda até encontrar uma janela aberta e por ali fluir. Simbolicamente a fumaça na casa é a energia que se transformou na doença e a saída encontrada no lugar da chaminé é o sintoma resultado da chaminé tampada. Aqui se mostra um efeito terapêutico da prática corporal, que possibilita uma saída para esta energia estagnada, reprimida. Pois o restabelecimento da homeostasia possibilita a consciência e, conseqüentemente a saída do chi represado pela saída natural original. Pois "... uma vez que você reprima qualquer coisa, a energia que está sendo reprimida começa a azedar dentro de você. A mesma energia que poderia ter se tornado uma flor, torna-se um espinho. A mesma energia que lhe ajudaria a crescer se torna estagnada, começa a cheirar mal. A energia precisa permanecer em um estado fluido; a repressão torna sua vida estagnada." (OSHO, 1995:38)

"Não estamos acostumados a pensar na personalidade em termos de energia, mas a verdade é que ambas não podem existir isoladamente. A quantidade de energia que um indivíduo possui e como ele a usa irá determinar e refletir em sua personalidade." (LOWEN, 1982:41)

Equilibrado novamente, o praticante tem toda energia a sua disposição, até para perceber o fator determinante do bloqueio. Esta consciência estimula a integração social sem medo, que

se faz presente pela necessidade que o praticante tem de respeitar e ser respeitado, sabendo agir e pensar no momento certo, direcionando sua agressividade natural para uma via saudável, espontânea e alegre. Assim, se conhecendo em momentos de medo e exaltação, ou seja, se conhecendo em momentos em que cotidianamente estaria fora de si, o praticante tem um trunfo para estabelecer relações com o mundo que o cerca, e consigo mesmo.

“O organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio entre a carga e descarga de energia. É necessário que mantenha o nível de energia coerente às suas necessidades e oportunidades. Uma criança em idade de crescimento terá sempre um maior influxo de energia do que uma descarga, utilizando essa energia extra no seu crescimento. O mesmo se dá com a convalescença ou com o desenvolvimento da personalidade. O crescimento consome energia. Além disso, geralmente a quantidade de energia absorvida por uma pessoa corresponde à quantidade de energia que tal pessoa pode descarregar em qualquer atividade. (LOWEN, 1982:43).

Outra situação presente no meu trabalho é o enfrentamento dos próprios medos e limites. A psicoterapia corporal aponta a influência da mente em doenças somáticas, esclarecendo que um problema mental é um problema corporal. Ora, uma mente flexível, aberta ao novo, disposta à mudança, reflete um corpo flexível e aberto a novas experiências. Já uma mente fechada, “quadrada”, cheia de pré-conceitos, reflete um corpo “duro”, “quadrado”, com restrição à mutabilidade e diversidade de nossa vida.

“E a retração, que fatalmente se agrava com os anos, não teria, paralelamente com as deformações físicas que provoca, um efeito nefasto sobre o psiquismo do indivíduo? Sentir-se achatado, fisicamente diminuído, não é o oposto da sensação de plena realização? Sentir-se esmagado pela própria musculatura não dá a impressão de estar esmagado pela vida? Liberar-se não significa literalmente soltar a musculatura para poder atingir as dimensões a que aspiramos, que são as nossas?” (BERTHERAT, 2001:87)

Assim, quando enfrentamos um medo corporal, dar um salto ou uma cambalhota por exemplo, estamos enfrentando um medo - um trauma, um bloqueio - psíquico também. E quando o vencemos, estamos dizendo a nós mesmos: “Eu posso mudar a mim mesmo, eu posso ser melhor, eu tenho capacidade e coragem de melhorar”. A influência deste processo

na auto-estima dos praticantes, na confiança em si mesmos, e em todas as esferas da vida são claras. É sempre bom saber que é possível surpreender a si mesmo. Assim, a prática do verdadeiro Kung Fu estimula o desbloqueio da criatividade e a desinibição do praticante que deve se expressar constantemente, tanto física (golpes e movimentos), psicológica (emoção, atenção e senso-percepção) e “espiritualmente” (“olho de tigre”, “espírito de guerreiro”, “garra”).

Outro trunfo dessa relação é conhecer a leitura corporal, o corpo fala! E não mente. Fica muito fácil detectar os desequilíbrios, pois, instalados no corpo, são demonstrados numa postura curva, nos olhos que fogem ao olhar, nos pés tortos, na cintura travada, etc.

Devido à necessidade de atenção, consciência e concentração, o praticante deve se concentrar cem por cento no aqui agora, no momento presente, a tal ponto de se esquecer dos problemas e compromissos do dia-a-dia. Pois, do contrário fica uma presa fácil ao seu oponente. A energia que estava dividida entre “a tarefa escolar para amanhã”, “falar ou não sobre o amor sentido”, “comprar ou não tal bem”, “ir ou não ao show”, volta-se inteiramente para dentro e é completamente absorvida. No fim de um dia de treino, o praticante dorme como nunca e recarrega seu corpo com uma energia nova e fluida. O efeito energético na saúde dos adolescentes que este estado de presença de espírito causa é incalculável. O insight é tremendo a ponto do praticante se sentir leve e relaxado ao fim do treino.

Utilizando o vocabulário da Análise Bioenergética novamente: muitos de nós em várias situações de nossas vidas não podemos nos expressar como desejamos. Pais autoritários, um professor intolerante, regras sociais complicadas, etc. “obrigam” os adolescentes a guardar dentro de si emoções, pensamentos e atitudes que assim são desviadas de seu caminho natural se perdendo (dentro de si) na sua busca por uma saída. Como eu já disse, esta energia correspondente a tais sentimentos e humores causa desequilíbrio, e se não descarregada é nociva ao organismo. Aí entra o Kung Fu, como uma forma de extravasar tal energia estagnada possibilitando o alívio de tensões e o equilíbrio novamente.

“Quando Reich estudou as personalidades neuróticas, descreveu suas camadas em termos de camada superficial controlada, que presta devoção, da boca para fora, aos valores e objetivos morais; uma camada mediana, destrutiva e patológica, o “inconsciente freudiano reprimido”; e uma fonte primária de

impulsos biológicos não distorcidos. No neurótico, estas camadas, geralmente, estavam em conflito entre si... um exemplo...uma pessoa neurótica, obcecada pelo desejo de torturar alguém, geralmente se sente consideravelmente culpada, e luta para suprimir tais desejos. Se falhar e os realizar, corre o risco de tornar-se um perverso sádico. Se tiver sucesso e os bloquear, transformar-se-á numa personalidade neurótica com uma boa couraça e uma perigosa camada mediana reprimida. A saída para esta pessoa, se quiser recuperar uma vitalidade real, é encontrar uma situação, semelhante àquela que uma terapia pode lhe oferecer, onde possa dar vazão total aos sentimentos que mantém reprimidos, sem ter que realizá-los socialmente.” (BOADELLA,1985:209,210)

No Kung Fu são dadas muitas oportunidades ao praticante para que libere seus impulsos sádicos e destrutivos em um contexto seguro. E, quando essas expressões são aceitas (mesmo quando são birras, erros, impulsos, impulsividades, etc) e integradas na personalidade com a correta interpretação, o adolescente sente-se aceito em sua totalidade. Quando o erro é reprimido ele volta, quando é entendido, ele se vai. Um ser integrado se expressa com espontaneidade e caminha rumo a saúde.

“Uma pessoa se expressa em suas ações e movimentos e, quando sua auto expressão é livre e apropriada à realidade da sua situação, experimentará uma sensação de satisfação e prazer produzida pela descarga da energia.” (LOWEN, 1982:43)

Nas palavras de Fritz Perls:

“Se não sabemos se vamos receber aplausos ou vaias, nós hesitamos; então o coração começa a disparar, e toda a excitação não consegue fluir para a atividade, e temos “medo de palco”. Assim, a fórmula da ansiedade é muito simples: a ansiedade é o vácuo entre o agora e o depois. Se você estiver no agora não pode estar ansioso, porque a excitação flui imediatamente em atividade espontânea. Se você estiver no agora, você será criativo, inventivo. Se seus sentidos estiverem preparados, e seus olhos e ouvidos abertos, como em toda criança pequena, você achará a solução.” (PERLS, 1977:15, 16)

Ter o insight de que somente nos próprios instintos e na própria percepção caminha-se para a solução dos desafios encontrados na vida evita as crenças exageradas, a necessidade de autoridade e submissão a outros; por outro lado, estimula a reflexão, a originalidade e a criatividade necessárias para resolver tais dificuldades e inesperadas situações. Quanto menos confiança tivermos em nós mesmos, quanto menos contato tivermos com nós mesmos e com a realidade, maior será nosso desejo e necessidade de controle.

Relacionando novamente um movimento com um estado de espírito, lhes comento sobre a relação existente entre o corpo que sofre uma queda e a mente que sofre uma queda. Perder totalmente a base, ter os pés arrancados do solo e ser jogado de costas no chão não mobiliza somente o corpo. A mente, nossa postura mental é mobilizada também. Quando nossos pés são literalmente “varridos” do chão e somos jogados de costas nele, nossa mente e todos os nossos hábitos também o são. Neste momento, exatamente no momento do desequilíbrio, no centro do furacão, uma revolução está acontecendo. Todos os esquemas corporais se perdem, a mente perde o controle do corpo, o rosto muda completamente, e quando nos recompomos, somos outra pessoa, é mais ou menos como levar um choque ou dar uma boa gargalhada, que abrem nossos olhos para algo até então despercebido. Fritjof Capra o chama de “ponto de mutação”, os orientais de o “salto quântico”, os psicólogos de insight.

Como último benefício saliente o duro aprendizado de dizer “não”, de “rejeitar” um companheiro. Muitas vezes um colega de treino nos é incômodo, chato, ou simplesmente está em outra sintonia, busca outras coisas na vida e no Kung Fu. A tal ponto que fazer uma dupla com ele estaria em desacordo com nós mesmos, com nosso processo de desenvolvimento. Esta é a hora de dizer não, de dizer: “Não quero fazer dupla contigo colega! E isto não significa que te odeio ou que te quero mal! Simplesmente não sinto que seria saudável.”

Noto que a maioria dos alunos fica constrangida quando se vê obrigada a tomar esta atitude. Isto ocorre porque também não aceitam o não do outro. Mas a constante situação obriga-os a refletir: “Tenho que fazer alguma coisa! Tenho que resolver esta situação! Tenho que encarar este problema algum dia da minha vida!” E na medida em que começam a dizer “não” começam também a aceitar o “não” do outro. Esta é uma experiência para poucos corajosos que se arriscam, e que quando vivida dá um enorme insight. Pois agora os acompanha a consciência de que dizer o que sentem para as suas companhias é de extrema importância para manter uma relação saudável. Assim aceitam com maior facilidade e naturalidade a complexidade da vida, aprendendo a lidar com as diferenças.

Sim, a conexão entre Bioenergética e Arte Marcial é clara e tem forte efeito terapêutico sobre quem a pratica.

6. A arte oriental e ciência ocidental

“... Todas as teorias científicas são aproximações da verdadeira natureza da realidade;
e ... Cada teoria é válida em relação a uma certa gama de fenômenos...”

(CAPRA, 1987:95)

Chineses, árabes, americanos; índios, persas, polacos; judeus, budistas, xintoístas; homens, mulheres, crianças; animais, plantas, minerais; sólidos, líquidos, gasosos; ar, metal, água, terra, fogo; hemisfério, planeta, galáxia, cosmos. Vivemos todos no mesmo mundo, e cada um o percebe a sua maneira. Sofremos todos as mesmas leis cósmicas universais, e cada um se relaciona com elas a seu modo. Somos todos expressões da mesma energia, em formas, vibrações e medidas diferentes.

Há cinqüenta anos atrás um discípulo de Sigmund Freud chamado Wilhelm Reich descobriu uma energia que os chineses já conheciam há mais de cinco mil anos. O ocidental austríaco deu-lhe o nome de “orgone”. Os orientais asiáticos de “chi”. A semelhança é tal que se colocarmos uma foto kirlian – um dos métodos utilizados para captar a concentração do “orgone” – ao lado de um mapa feito por um acupunturista – que através da sensibilidade de seu toque na pele faz seu diagnóstico energético do “chi” - ele será idêntico.(FREIRE, Roberto 1988 - p.32)

Meu professor de psicanálise sempre falava: “A psicanálise não introduz um outro saber, o sujeito “descobre” o que já sabia sem saber que sabia. Não é algo que nos é desconhecido, é algo que a consciência não sabe.” (LOURENÇÃO, 2003)

Não é à toa que a física moderna esteja descobrindo hoje o que os chineses já conheciam há cinco mil anos. É interessante meditar sobre como tudo se encaixa - cada vez mais estudos científicos comprovam os benefícios da meditação. Cada vez mais médicos recomendam a prática de artes marciais e exercícios para seus pacientes. A relação da Psicoterapia Corporal com a Arte Marcial está sendo reconhecida.

“As tradições místicas orientais, entretanto, não estão primordialmente interessadas na formulação de conceitos teóricos... Essas tradições fundamentam-se em experiências místicas que levaram à criação de elaborados e extremamente refinados modelos de consciência que não podem

ser entendidos dentro da estrutura cartesiana, mas que estão em surpreendente concordância com recentes conquistas científicas... Elas são, sobretudo, caminhos de libertação, buscam a transformação da consciência. Durante sua longa história elas desenvolveram técnicas sutis para mudar, em seus adeptos, a percepção consciente de sua própria existência e de sua relação com a sociedade humana e o mundo natural. Assim, tradições como o Vedanta, a Yoga, o Budismo e o Taoísmo assemelham-se muito mais a psicoterapias do que as filosofias ou religiões ocidentais; portanto, não surpreende que alguns psicoterapeutas ocidentais tenham manifestado recentemente um profundo interesse pelo misticismo oriental".(CAPRA, 1987:157)

7. Adolescentes e pré adolescentes

“Esperamos com impaciência que nossos filhos saibam exprimir-se verbalmente; encorajamo-los a falar como adultos, porque assim podem proteger-nos da verdade bruta que continuamente tentam exprimir pelo corpo. Sossegamos quando, enfim, conseguem como nós fazer da expressão verbal um véu que esconde os verdadeiros desejos, que modifica os impulsos naturais, que domina as sensações. ‘Fale comigo. Diga o que há com você. Se você não falar, não consigo saber o que está errado’, repetem os pais enquanto o filho emite sinais corporais de perigo que lhes são imperceptíveis.” (Bertherat, 2001: 73)

O Grupo:

Eles são aproximadamente trinta, entre 6 e 13 anos de idade espalhados num espaço de 176 metros quadrados. Pés descalços, roupas leves. Chão macio. Música calma. Eu os vejo três vezes por semana em encontros de uma hora e meia.

A primeira meia hora é livre, para que eles conversem, brinquem, corram e se expressem a vontade. Dá para imaginar o que acontece? Reina o caos para o desespero dos observadores desavisados e dos pais mais sensíveis. Alguns ficaram o dia todo sentados em cadeiras de colégio, obrigados a usar a cabeça e a mente ao mesmo tempo em que seguram um corpo que vibra e transborda. Eu os observo de longe enquanto brinco com os mais novos. Neste momento ministro meus conhecimentos adquiridos em psicologia do desenvolvimento. Às vezes lhes aplico o golpe do amor incondicional – técnica poderosa que consiste em abraçar o adversário/aluno ficando coração com coração até aquecer o seu (às vezes estalam algumas vértebras cervicais e torácicas), experiência mortal para seres com o peito endurecido -, noutras sou acometido de profundo sono e preciso de um travesseiro humano bem fofo para deitar minha cabeça, uma criança entre cinco a oito anos serve perfeitamente, os sons e movimentos peristálticos vem de graça; em dias mais “quentes” sou possuído por um demônio que mora dentro de mim e tento me alimentar da carne de crianças “shaolins”, principalmente dos dedões do pé e dos umbigos, não raro todas se voltam contra esse ser que me possui e me atacam com suas armas; teve uma vez que tentei roubar a cor dos olhos de uma “saholinha”, mas sem sucesso; e também quase roubei a capacidade de amar de um apaixonado, pegando

seu coração com minha mão, mas ele se defendeu com seu milenar e ancestral repertório corporal; mas um dia foi por pouco que não fiquei com o sorriso de uma arreganhada...

"Adquirimos desde cedo um repertório mínimo de gestos, nos quais não pensamos mais. Durante o resto da vida, repetimos esses movimentos sem criticá-los, sem lembrar que são apenas uma amostra de nossas virtualidades. Como se tivéssemos aprendido só as primeiras letras do alfabeto e ficássemos satisfeitos com as poucas palavras que com elas podem ser formadas. Nesse caso, não só o vocabulário seria reduzido, mas também a capacidade de pensar, raciocinar, criar. Quando alguém usa apenas uma centena de palavras dentre as que compõem sua língua, é considerado débil mental. Ora, quase todos nós usamos no máximo uma centena de variações dentre os 2.000 movimentos (no mínimo) dos quais o ser humano é capaz. Mas nunca levaríamos a sério quem nos dissesse que somos débeis motores." (Bertherat, 2001: 45)

Para começar a aula, fazemos silêncio absoluto, imobilidade corporal, olhos fechados. Como raízes de árvores afundamos os pés na terra em busca de alimento, as plantas alargadas se conectam como ventosas no chão, os joelhos dobrados, o quadril encaixado e as vértebras alinhadas e espaçadas fazem o corpo expandir e a energia vital irradiar-se. Passados uns minutos peço que todos abram os olhos e foquem um ponto, sentindo que estão presentes, vivos e encarnados. A magia da vida humana na conexão entre pés, quadril, coração e mente. Sentimento, pensamento e ação. O cumprimento é um mantra executado simultaneamente por todos que nos leva para uma jornada interior. Que eu enquanto professor possa proporcionar o caminho que nos leve rumo ao entendimento de que a consciência corporal pode alimentar a alma, dar profundidade e significado. Que eles consigam, sem precisar de mim, em qualquer área de suas vidas, buscar a excelência e a honestidade. Assim serão bem vindos em todos os lugares que prezam por um mundo melhor.

Mas vamos a eles.

A. tem oito anos. Vem de livre e espontânea vontade ter comigo. Chega sempre correndo, me cumprimenta e pede permissão para usar as “enormes” bolas suíças que tanto adora. Em toda aula peço que se retire por alguns instantes para meditar devido a suas atitudes desagregadoras e “deselegantes” (empurra os outros, solta sua voz sem restrição, conversa nos momentos de silêncio, faz birra, desdenha minhas instruções pelas costas, etc.) e no final

de toda aula vai até mim, me abraça e diz um tchau entusiasta e alegre, seu olhar, direto no meu, é limpo e inocente.

Não consegue conter nem coordenar os impulsos que carrega. Quando peço para que fique imóvel em pé (como todos os demais) demora para se aquietar, mas não por maldade ou mau caráter, ele simplesmente não consegue lidar com sua carga. E seus pais sabem que dão pouca atenção ao garoto. Tudo bem que os programas que vê na TV e os jogos que joga no videogame estimulam a competitividade e a sacanagem para se dar bem, assumo a existência dessa influência, mas foco no ego indefeso como principal determinante da desconexão, pois sustento que o homem sempre busca equilíbrio com o meio, assim como todo mamífero, e se ele não for frustrado na busca por essa homeostasia teremos a saúde. Às vezes falo que ele está sendo enganado, que ser malandro é ser mal visto, que ele caiu na conversa de homens maus, etc. Ele espicha as orelhas, fica silencioso – milagres acontecem –, mas minha influência é pequena para gerar resultados mais sólidos. Continuemos com as “apresentações”.

B., de onze anos, ao contrário de A. sempre soube manter silêncio, executava as coreografias com perfeição e disciplina. Mas em seu rosto faltava a espontaneidade que em A. se transformou em impulsividade. Foram horas de “vôo transmutante” (1) para quebrar sua dureza e fazer crescer nela essa graça natural de seus movimentos espontâneos. Linda!

C. e D., oito e nove anos, entram sempre (eu disse sempre) correndo no tatame, são amigos, ficam lado a lado todo o tempo e competem do início ao fim da aula. Adoram estar ali. Os pais quando querem castigá-los, ameaçam deixá-los fora de uma aula. Constantemente deixam de fazer os exercícios de forma correta para chegarem antes do outro lado da sala – fato que gera desgaste em suas jovens articulações e as reprimendas deste que vos fala.

E., onze anos, é quieto, ladino, e nunca me olha nos olhos sem minha insistência obsessiva. Começou a dar problemas no colégio e os pais o levaram até mim para que eu o instrísse na disciplina. Hoje parou de dar problemas no colégio e começou a dar problemas no Kung Fu (rs).

F., dez, é pacato, gordinho e “mole”. Se não o observo não faz um terço dos movimentos propostos em aula. E o pior, se acha esperto por ser preguiçoso. Os pais, já meio desesperados, esperam que ele acorde e se expresse mais, lute pelos seus desejos e impulsos no tatame. Mas ele, infamemente, se limita a fazer só o que gosta: as brincadeiras de “pegar de quatro” (2), “um, dois, três, quatro e cinco” (3) e “futebol Shaolin” (4). Até agora achamos,

sua mãe, seu padrasto e eu, que uma figura “politicamente correta” de homem lhe fará bem. E ainda não sei se fica nas minhas aulas pelas brincadeiras que faço fora delas com ele, pelas já citadas, ou até, para ficar longe dos pais. Quem sabe um dia eu o entenda melhor!

G. e H., inseparáveis, ambas com treze. Mudanças sexuais anatômicas à mostra, excitação e volúpia. Uma é extrovertida e sedutora. Consciente do poder de sua beleza, que observa na reação dos meninos, seduz de um jeito que beira a inocência. Com três irmãos homens mais velhos tinha sempre as mãos frias e um grito histérico na garganta. Nas mãos frias o sangue e as sensações do tecido não nos colocam em contato com o mundo externo; sempre vi tal fato como possível fuga de contato, contato com essa energia forte e desconhecida chamada sexualidade. Após muitos pequenos momentos de conversa, em que a incitava a assumir o poder de sua beleza nas suas coreografias, senti que seu ego foi crescendo junto com a graça e força. Hoje, com as mãos quentes, se liberta da sobrecarga energética somente através de seu grito histérico (menos agudo e mais melodioso) que suspeito vir da incapacidade egóica de suportar os olhares e a sedução masculina dos adultos. Tempo rei. Já para a amiga que se escondia atrás dela - são um par perfeito - sempre que possível lhe dou chão, terra, lembrando-a de suas pernas e de que o chão se encontra logo ali. Converso sobre como ela lida com a chegada da puberdade. Digo – sob o protesto de suas caretas - que a sexualidade é um enorme monstro que está roubando a inocente vida de criança dela e que terá que fazer alguma coisa para não sucumbir a esse inimigo. Estimulei-a a assumir seus reais desejos através de seu corpo no exercício que chamo “passar signos em roda” (5). Ela deveria expressar com um gesto e um som o que sentia honestamente por todos seus vizinhos no círculo. Foi claro para nós (seus pais e eu) que a partir do momento em que assumiu o desejo de amor pelos meninos, seu apetite aumentou, seu peso entrou na média e seus movimentos fluíram a ponto de sua presença no palco chamar a atenção dos fotógrafos e do público do Imperador Amarelo (espetáculo anual do qual que ela participa). Sair das costas da amiga e andar com as próprias pernas, amparada pelos pais que aceitam seus impulsos e desejos, tem sido uma extraordinária oportunidade.

I, J e K, os três com doze anos. Que dificuldade em se sentirem homens sem adotarem a postura da dureza. Quando passo os signos em roda e peço que passem amor (aqui representado por um suspiro de braços abertos) para um lado e ódio (punhos e dentes cerrados com um rosnar) para o outro, só expressam a raiva com prazer, o amor lhes foi tolhido, impedido de ser expresso sem que paguem o preço alto do rótulo de gays, delicados, e

os disparates que se diz nessas ocasiões. Mas é inebriante ver a potencialidade que existe dentro deles. Futuros homens, quanto poder!

Sinto que ainda é preciso desconfigurar o machismo que afasta meninos e meninas. Dizer que um homem que só expressa raiva é incompleto e infeliz. Dizer que não importa chegar antes e sim aproveitar a corrida.

Sinto que nosso mundo precisa de uma pedagogia que abarque a educação emocional, a educação sexual, a educação corporal, a educação para a morte, para o amor, para o planeta. A espiritualidade.

Ao unir a Arte Marcial com a Análise Bioenergética surgiram resultados saudáveis e funcionais que vão na direção das respostas a essas necessidades.

J., por exemplo. Ele tem uma figura paterna fraca e ausente. Sua mãe dormia com ele até minhas falas e apontamentos a fazerem refletir. Era duro, sisudo, desconfiado e distante de mim (e de todos os homens que representavam autoridade), chegava e não me cumprimentava - embora fosse uma regra e impulso natural de 90% dos alunos fazê-lo. Na escola brigava, respondia aos professores, andava com a “turminha da bagunça”. Aos poucos se sentiu aceito, mas o mais importante, não somente sua bondade foi aceita, sua birra foi aceita, seus “sentimentos negativos” foram aceitos, e ele pode se sentir integrado, participante do grupo, inteiro. Sincero, num local seguro, liberou o que lhe travava, sua raiva da mãe que o invadia, que não o deixava respirar, transpirar (que protestou contra minha proibição dos pais assistirem às aulas), sua confusão e seu desespero por ver o pai submisso, com poucos recursos financeiros. Hoje, energeticamente equilibrado, emocionalmente mobilizado, entende (do seu jeito) que amor e ódio são constituintes do ser humano, me olha nos olhos e brilha também nos palcos do Imperador Amarelo.

Mas foi um processo de um ano. No começo eu dizia que ele era mau e o incitava a ser mesmo mau (fazer cara de mau, ranger os dentes; sempre que algo ruim acontecia, ele era apontado como o responsável, etc.), ao mesmo tempo, em alto e bom som, alertava os demais sobre o perigo que ele guardava em seu coração e os instruí a ficarem distantes dele. Eu dizia que ele era naturalmente mau, um caso perdido. Que andaria somente com pessoas secas, duras e feias. Às meninas da idade dele – já aproveitando para que elas também assumissem seus desejos, pois ele era um jovem gracioso – eu sempre tirava as esperanças de algum amor ou

paquera com ele, pois seu peito duro, desdenhava eu em tom professoral, abrigava um coração de pedra que o impossibilitava de amar. No início ele ria junto, gostava, aos poucos foi se tocando da verdade que existia nessa descrição. Quando ele esvaziou o pote de ódio veio o coração. Ele era lindo!

Até hoje me debato para curar as feridas da minha infância. Um susto, um grito um pouco mais forte, uma traição de um adulto que me expôs ao ridículo, etc. Senti na pele como a displicência de um professor pode arruinar a estima de um ser humano criança. Como vivi uma infância turbulenta, sei muito bem o que tolhe a espontaneidade, a curiosidade natural e o prazer de viver, em outras palavras, desagrega e enfraquece um jovem filhote humano. Conheço intimamente os climas áridos que secam qualquer raiz, que cortam a seiva da vida de nossos corpos e tiram o brilho de nossos olhos. Assim, estou existencialmente habilitado a lidar com tais sutilezas. Por isso conecto os meus alunos com a terra, com seus corpos, com sua força e coração. Não permito que se tratem sem respeito. Meninos e meninas, magros e gordos, descoordenados e organizados, coloco todos como células do mesmo tecido, órgãos do mesmo corpo, água do mesmo copo. Pode cair de bunda, ser o último na corrida ou não conseguir fazer tal movimento, se fez com vontade e garra, aqui, “na minha casa”, ninguém ri de seu irmão. Sei que alguns não o fazem por medo ou falsa disciplina, por isso sempre lhes digo que a verdadeira disciplina vem de dentro, por vontade própria. Quando entendem que ali somos uma família, e que um ajuda o outro, e que assim é a melhor forma de viver, naturalmente, por inteligência, por insight, investem suas energias em outras atividades, seu prazer brota da soma e não da divisão. E damos risadas de brincadeiras em que ninguém é ridicularizado ou humilhado.

Para colocar em prática e falar a linguagem deles criei, somando a Arte Marcial com a Análise Bioenergética, diversos “exercícios” corporais. Pois os jovens falam outra língua, a linguagem corporal. Assim, dizer-lhes para serem amorosos, ou explicar metodologicamente com exemplos bonitos não basta, aliás, é inexpressivo.

A Educação Sexual, por exemplo. Para que ela não seja opaca, morta, pura retórica, “blá blá blá” inútil, o jovem necessita sentir a onda sexual percorrer seu corpo e integrá-la a sua consciência sem se perder dentro dela. Isso acontece ao poder sentir esse impulso e estar seguro ao mesmo tempo. No “toque com o olhar” (6), por exemplo, peço que todos, em roda, troquem de lugar somente com quem estabelecer um contato correspondido de olho no olho por alguns segundos. Alguns ruborizam, outros dão histéricas risadas, uns cruzam os braços,

mas todos comungam da força da energia sexual e a recebem, e a elaboram, fazem contato e brincam na direção honesta da sinceridade saudável.

Se quero que entendam que a disciplina funciona, faço esse entendimento brotar de dentro deles. Proponho um exercício simples “fila de olhos fechados” (7), uma competição em dois grupos, e deixo claro que o grupo mais organizado – disciplinado – vencerá.

Se quero que entendam e sintam o amor e o ódio peço, dentro do exercício já citado “passar os signos em roda”, que passem amor para um lado e ódio para o outro. As ondas vão crescendo, cada uma com sua vibração e os movimentos e sons que lhe são característicos não deixam dúvidas. Todos sentem suas nuances, suas qualidades dentro e fora de si.

Para que a educação corporal seja agregadora o jovem deve sentir imenso prazer em se movimentar. Os gestos devem ter um sentido, devem alimentá-lo e ele deve sentir essa força.

“O único gesto que realmente vale a pena é o que estabelece contato, o que comunica, o que sacode a passividade e a indiferença das pessoas”. Ingmar Bergman

Busco sempre pelo prazer em aprender. E não grito com ninguém. Assim, quando um aluno que tem entre 7 e 12 anos faz algo que julgo inadequado, peço que se retire da sala por algum tempo para que medite sobre sua postura. Às vezes perdemos quase três minutos de aula até que eles percebam a necessidade de fazer silêncio.

O Espaço do tatame é sagrado para mim. Foi assim que meu professor me ensinou. Pois a vida precisa de terra fértil para fluir, o espírito humano e suas forças ocultas se manifestam somente em determinado clima.

“Para mim, pelo menos do modo como eu ensino, todo tipo de conhecimento significa, no final, autoconhecimento. Assim, quando uma pessoa me procura, não está me pedindo para ensiná-la a se defender ou como acabar com alguém; pelo contrário, ela quer aprender a se expressar por meio de movimento... O que estou dizendo é que ele me paga para lhe mostrar a arte de expressar o corpo humano... A coisa mais importante é: como eu posso, no processo de aprender a usar meu corpo, entender a mim mesmo?! Em última

instância, arte marcial significa expressar honestamente a si mesmo..." Le Jun Fan

Trato as crianças e os pré adolescentes que vem ter comigo como se fossem adultos. Imagino homens e mulheres com trinta, trinta e cinco anos se lembrando das minhas reprimendas, brincadeiras, insistências em encaixar o quadril, em não esticar inteiramente os braços, em olhar com honestidade, em manter os joelhos sempre dobrados, em fazer os movimentos com intensidade. Penso que muitos só permanecem comigo por sentirem meu amor e desejo de que se transformem em adultos belos e inteligentes. Sempre ressalto aos quatro ventos que quero vê-los no futuro bonitos e graciosos andando pelo nosso mundo.

Quando os encontrar, daqui a vinte anos, quero num olhar honesto ver os frutos da consciência corporal que tanto falei na infância. Sei que alguns só entenderão mais tarde, ou nunca, mas sei também que, sem que eles entendam ou gostem, terão um brilho nos olhos, uma percepção mais apurada da vida e uma intensidade rara, fruto dos pés que se alimentam da terra. Nesse momento saberei que meu trabalho corre em suas veias!

"A sensação de unidade e integridade leva a uma sinceridade natural de pensamento, sentimento e ação. Se uma pessoa desenvolve a graça corporal, desenvolve a correspondente atitude psicológica de ser graciosa. Tais pessoas não são apenas vibrantemente vivas, estão radiantemente vivas". (Lowen, 1982:17)

Algumas filosofias orientais (Gurdjieff, 2004) sustentam que nascemos sem uma alma e que com o desenrolar de nossas vidas vamos nos apropriando de uma, encarnando aos poucos nesse corpo, nesse plano. Como psicólogo, leio essa frase desta forma: nosso ego vai aos poucos traduzindo a linguagem corporal e integrando a mente com o corpo e o espírito. Busco ser minha mente e meu corpo... E o céu e a terra... E o amor e o ódio...

O que vocês buscam?!

Alguns dos exercícios utilizados são descritos abaixo:

(1) Vôo transmutante – Criado por Alfredo Toné (Tyaso de cinesi) este exercício trabalha muito a auto-expressão e espontaneidade. Exercício feito em grupos de aproximadamente dez

peessoas. Começam todos parados, bem próximos, voltados para o mesmo lado até que surge em alguém uma manifestação (um movimento e um som), no meio de seu gesto (que pode durar um segundo ou até um minuto) todos começam a imitá-lo. Quando este finda sua movimentação um segundo começa a se mover e todos o imitam e assim um terceiro, um quarto, etc.

(2) Pegar de quatro – Este trabalho traz muita emoção (um pouco de regressão pela posição de engatinhar) e as risadas correm soltas. Todos em pé espalhados pelo espaço devem fugir do pegador que anda como quadrúpede (joelhos e mãos no chão), cada um que é pego começa a pegar de quatro, como o pegador, o jogo encerra quando todos estiverem de quatro (este exercício necessita de chão macio).

(3) 1, 2, 3, 4, 5 – Este jogo é muito aeróbico e trabalha vários aspectos da personalidade, pois os jovens abraçam, respondem espontaneamente e devem ter um domínio corporal eficiente. Divide-se a sala em 5 espaços (eu uso cordas). Quando o coordenador fala o número um, todos se dirigem ao espaço central, quando é o número dois todos vão para as duas extremidades, quando é o três todos deitam onde estiverem, no número quatro todos dão um abraço e no número cinco todos ficam imóveis. Saem os que chegam nos locais por último, se mexem na estátua, não abraçam, ou deitam no chão por último. Encerra-se o jogo quando sobrar só um.

(4) Futebol Shaolin – Faça este exercício com as bolas suíças que evitam machucados e situações perigosas. Este trabalho exige a constante supervisão de perto do coordenador. Mobiliza a força de equipe, a garra e o sentimento de luta entre seus participantes como nenhum outro. Dois times, com no máximo sete pessoas em cada, devem colocar a bola no local indicado do lado oposto do seu campo. A bola não pode ser jogada e sim passada de mão em mão. Não tem goleiro, e os jogadores podem se segurar, puxar, correr e lutar livremente – não são permitidos golpes ou chaves – a estratégia, a união e o espírito de luta são muito (ressalto muito) presentes. O chão deve ser macio (tatame).

(5) Passar signos em roda – Em roda com no máximo vinte pessoas, todos em pé, passam-se signos para os lados. Olhando nos olhos, por exemplo, passo uma palma para a esquerda e um beijo para a direita. Começo do simples para o complexo. Todos observam a chegada e passagem dos signos, transmitindo-o quando na sua vez. Neste exercício podemos direcionar para o tema desejado: um movimento feio, uma emoção represada, um movimento

espontâneo, ou pode-se pedir que os alunos criem, a esmo, um movimento qualquer, opção que geralmente gera muito prazer e risadas.

(6) Toque com o olhar – Em roda, num grupo de no máximo vinte pessoas, todos se olham nos olhos, quando o olhar ficar olhando os olhos por mais de três segundos faz-se a troca de lugar, busca-se uma nova troca e assim sucessivamente. Dou por terminado quando todos trocaram mais de três vezes de lugar. E sugiro um olhar atento do coordenador, pois muitos trocam sem olhar nos olhos, o que gera confusão. Como variação mais simples pode-se fazer que somente uma dupla troque por vez, para que todos assimilem a técnica e suportem o olhar.

(7) Fila de olhos fechados – Num grupo de no máximo dez pessoas pede-se que todos fechem os olhos e não usem mais a fala. Dá-se um número para cada um – falando baixo em seus ouvidos – e são instruídos a formarem uma fila na ordem numérica, do menor para o maior. Eles devem usar códigos e ferramentas para identificarem seus lugares e comunicarem seus números que não sejam a visão ou a fala: batidinhas, tapinhas, beliscões, assopros, etc. Termina o exercício quando a fila estiver formada. Este jogo mexe muito com o controle e a ansiedade, pois muitos não comunicam seu número de forma clara, ou somente descobrem o do companheiro e não dizem o seu. Ótimo para demonstrar a necessidade de organização e concentração. Quando há mais de dez, formam-se dois grupos, o mais organizado termina antes e “ganha” o “jogo”. As variações são fazer uma fila por tamanho, ou por cabelos mais curtos, ou, de olhos abertos, pela cor mais clara para a mais escura, etc.

8. Considerações finais

Minha experiência mostra que a Análise Bioenergética e a Arte Marcial se complementam. Um corpo trabalhado em todas as dimensões – energética, mental, emocional e corporal – tem muito mais chances de homeostasia e saúde.

Por um lado, devido a sua contemporaneidade, os pressupostos postulados pelo Dr. Alexander Lowen vão ao encontro das demandas do homem moderno de uma forma não vista na filosofia oriental. Mas por outro lado o próprio Dr. Lowen bebeu na fonte milenar da Arte Marcial ao pesquisar e propor práticas corporais que fluem em uníssono com o cosmos e que respeitam a sabedoria ancestral do nosso corpo. Quando separadas, ambas perdem, quando unidas, os benefícios são claros. Espero ter exposto com simplicidade e profundidade os argumentos que embasam essa afirmação no corpo do meu texto.

Neste sentido, este trabalho também se relaciona com a proposta de Erikson (ERIKSON: 1976) de desenvolvimento humano em oito etapas, as quais compreendem tarefas específicas, conforme quadro abaixo:

I – Oral /Sensorial	Confiança básica x desconfiança
II – Muscular /Anal	Autonomia x vergonha e dúvida
III – Locomotor /Genital	Iniciativa x culpa
IV – Latência	Indústria x inferioridade
V – Puberdade /Adolescência	Identidade x confusão de papel
VI – Idade adulta /Jovem	Intimidade x isolamento
VII – Idade adulta	Generatividade x estagnação
VIII – Maturidade	Integridade do ego x desespero

Por exemplo, as tarefas de confiança básica e autonomia, mesmo que não tenham sido estabelecidas na idade crítica, podem ser desenvolvidas no trabalho grupal.

Ao abordar o tema adolescência com estas técnicas, este trabalho se propõe a oferecer uma ferramenta útil para pais, professores e orientadores educacionais que buscam recursos para melhorar seu contato com os jovens e adentrar uma linguagem específica que fala à psique dessa população.

9. Referências Bibliográficas

- BERTAZZO, Ivaldo - **Espaço e corpo Guia de reeducação do movimento** - São Paulo: SESC 2004 236p.
- BERTHERAT, Thérèse – **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si** – 19ªed. Editora Martins Fontes, São Paulo 2001 168p.
- BERTHERAT, Thérèse – **O correio do corpo: novas vias de antiginástica** – 10ª ed. Editora Martins fontes, São Paulo 2001 175p.
- BERTHERAT, Thérèse – **As estações do corpo: aprenda a olhar o seu corpo para manter a forma** – 6ª ed. Editora Martins Fontes, São Paulo 2001 131p.
- BOADELLA, David – **Nos caminhos de Reich** – 2ªed. Editora Summus, São Paulo, 1985 339p.
- CAPRA, Fritjof – **O ponto de mutação** – 3ªed. Editora Cultrix, São Paulo 1987 447p.
- CHEM, Ming Wah – **Wu-Shu** – 1ª edição. Informativo da Academia Sino Brasileira de Kung-fu. São Paulo 1987 29p.
- CHUNG, Tsai Chih – **Zen em quadrinhos** – Editora Ediouro, não sei ano, estado e edição 160p.
- ERIKSON, Erik H. - **Infância e Sociedade** – Zahar Editores, Rio de Janeiro, 1976 404 p.
- FERREIRA, Marcus Vinícius – **O que é acupuntura** – 1ª ed. Editora Brasiliense, São Paulo 1985 78p.
- FREIRE, Roberto – **Soma: a alma é o corpo** – vol1 4ªed. Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro 1988 220p.
- FREIRE, Roberto – **Soma, a arma é o corpo** – vol2 2ªed. Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro 1991 187p.
- GUEDES, Cleide – **Astrologia: Doze Portais Mágicos** – Editora Talento, São Paulo 2001 224p.
- GURDJIEFF, G.I. – **Encontros com homens Notáveis** – 10ª edição, Editora Pensamento, São Paulo 2004 296p.
- HENFIL – **Henfil na China** – 16ª ed. Editora Record, Rio de Janeiro 1986 302p.
- KELSANG, Gyatso Geshe – **Introdução ao Budismo: Uma explicação do estilo de vida budista** – 2ª Edição. Editora Tharpa Brasil, São Paulo 2001 140p.
- KELSANG, Gyatso Geshe – **Manual de Meditação** - 2ªed. Editora Tharpa Brasil, São Paulo 2002 211p.
- LEE, Bruce – **O Tao do Jeet Kune Do** – Conrad Editora do Brasil, São Paulo 2003 239p.
- LEYS, Simon e BERLINER, Claudia – **Os Analectos: Confúcio** – 1ª edição. Editora Martins fontes, São Paulo 2000 256p.
- LIMA, Luzia Mara – **O Tao da educação: A filosofia oriental na escola ocidental**– Editora Agora, São Paulo 2000 224p.

LOURENÇÃO, Maurício - **aula de psicologia da personalidade III** – 9º semestre do curso de Psicologia da Universidade Metodista de Piracicaba 2003

LOWEN, Alexander – **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante** – Editora Agora, 7ª edição, São Paulo 1985 196p.

LOWEN, Alexander – **Bioenergética** – Summus Editorial, 10ª edição, São Paulo 1982 299p.

MATA, João da – **A Liberdade do Corpo: Soma, capoeira angola e anarquismo** – 1ª edição. Editora Imaginário, São Paulo 2001 115p.

MIYAMOTO, Musashi - **O livro dos cinco anéis** – Editora Madras, São Paulo 2003 104p.

OSHO - **Vá com calma: discursos sobre o Zen-Budismo** Volume II – 1ª edição. Editora Gente, São Paulo 205p.

OSHO - **O livro da cura: da medicação para a meditação** – 1ª edição. Editora Shanti, São Paulo 331p.

OSHO – **Nem água, nem lua: Osho fala sobre o Zen** – 9ª edição. Editora Cultrix, São Paulo 2000 216p.

OSHO – **Tao: o portal dourado** – Shanti Editora, Porto Alegre 1995 245p.

OSHO, **Além das fronteiras da mente** – Editora Gente, São Paulo 108p.

PERLS, Frederick S. – **Gestalt terapia explicada** – 3ªed. Editora Summus, São Paulo 1977 371p.

REICH, Wilhelm – **A função do orgasmo** – 10ª Ed. Editora Brasiliense, São Paulo 1984 328p.

REICH, Wilhelm - **Análise do Caráter** – 3ªed. Editora Martins Fontes, São Paulo 2001 491p.

ROHDEN, Huberto – **Bhagavad Gita: Senhor Krishna** – Edição Especial Ilustrada. Editora Martin Claret, São Paulo 2000 183p.

SERRANO, Alan Índio – **O que é medicina alternativa** – Editora Brasiliense, São Paulo 1983 102p.

SEVERINO, Roque – **O espírito das artes marciais** – 1ª edição. Editora Ícone, São Paulo, 1988 213p.

SUN TZU – **A arte da guerra** – Editora Martin Claret, São Paulo 2003 141p.

TSAI, Chih Chung – **Zen em quadrinhos** – 3ª edição. Editora Ediouro 1997 160p.

VOLPI, José Henrique e Sandra Mara – **Práticas da psicologia corporal aplicadas em grupo** – Editora Centro Reichiano, Curitiba 2001 144p.

WEIGAND, Odila – **Grouding e autonomia** – Person Editora, São Paulo 2006 144p.

WILHELM, Richard – **Tao-te King: Lao Tzu** – 4ª edição. Editora Pensamento, São Paulo 1993 206p.

<http://www.sinobrasileira.com.br>

Contato com o autor: dante_moretti@yahoo.com.br