

O IMPERADOR E SUA ARMADURA

Antônio Roberto de Sousa Henriques

Resumo:

Este artigo traz uma análise das camadas defensivas do coração na visão da bioenergética e a partir disso como as terapias corporais podem encurtar o processo de equilíbrio entre o corpo e o sentimento genuíno comparado às terapias verbais. Através da psicoterapia essas defesas são estudadas, analisadas em suas relações individuais daquela vida e trabalhadas até que se tornem ao menos maleáveis, deixando o coração expressar-se. Farei um breve *link* que também explica esse fenômeno de “encouraçamento” do coração através da Medicina Tradicional Oriental.

Palavras-chave: Camadas defensivas. Coração. Ego. Espírito. Mente.

Para a Bioenergética ter consciência do seu corpo é a única maneira de descobrir quem você é, isto é, o que é a sua mente. Nesse sentido, a mente funciona como órgão perceptivo e reflexivo, sentindo e refletindo o ânimo, os sentimentos, os anseios da pessoa. Se um indivíduo não possui conexão com seus sentimentos, não há nada em que concentrar a atenção e, portanto, não há uma mente. Segundo Lowen (1982), a mente pode dirigir a atenção do indivíduo tanto para o corpo como para objetos externos. Porém nem todos têm essa capacidade, alguns se tornam tão autoconscientes que esquecem do que acontece ao seu redor e outros perdem a noção de si).

Um exemplo: quando se diz que alguém “perdeu a cabeça” reforça-se o sentido que a pessoa não está ligada aos seus sentimentos. Isso acontece quando a mente se vê subjugada por sentimentos que não pode aceitar ou nos quais não ousa concentrar a atenção. Assim, o indivíduo elimina ou isola de seu corpo a percepção consciente, podendo tornar-se uma pessoa despersonalizada, indisciplinada e sem a presença de espírito.

Na medicina chinesa, o Coração representa o Imperador Perfeito. Um ser iluminado pelo Céu e permanentemente assistido por este. Desde a antiguidade a cultura chinesa e as culturas orientais estabeleciam sistemas de comparação entre a estrutura energética do homem e a estrutura social na qual estavam inseridos. Tanto era assim que, o Imperador era filho do Céu, um ser com atributos celestes, um iniciado nas artes divinatórias (intuição), que conhecia o passado, sendo capaz de antecipar-se ao futuro e escutar a voz do Céu.

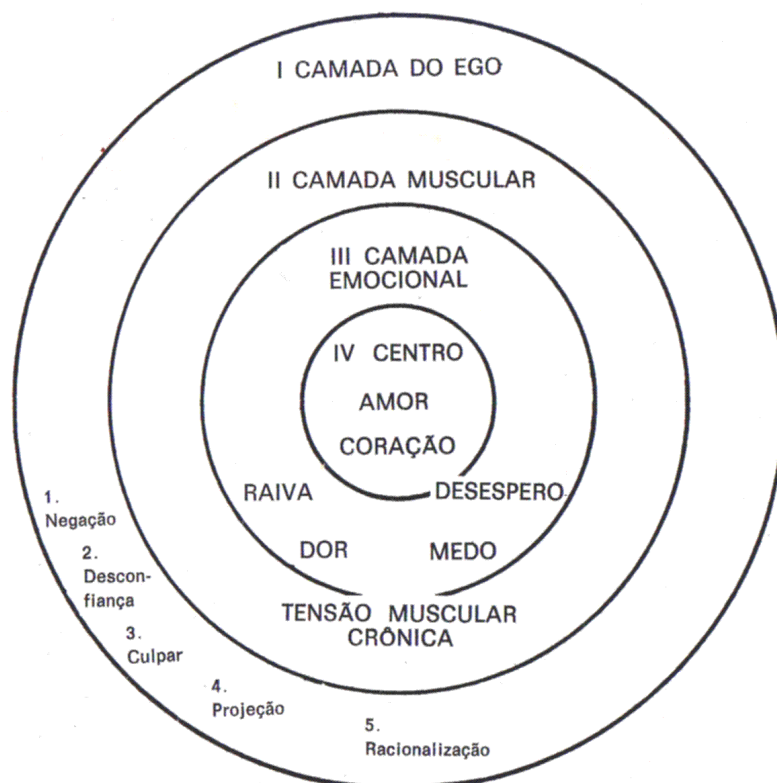
Estas são as características que identificam o Coração do homem. Para a Tradição é o assento do espírito, com a obrigação celeste de comunicar a todo seu povo em que direção deve marchar.

Reich (2001), dizia que as pessoas não sabem pensar, pois o pensamento anda de mãos dadas com intensas sensações corporais e as pessoas têm medo do seu corpo. Em paralelo à medicina chinesa, o desequilíbrio surge como consequência do não alinhamento de seus pensamentos, sentimentos e ações. O homem pensa uma coisa, sente outra e faz outra totalmente diferente (NEIJING, 2000).

Exemplificando: para os orientais, o coração (Ling) é o Imperador, ele tem consciência de tudo que se passa no organismo, mas para que isso aconteça, existe o Primeiro-Ministro (Xin Bao ou pericárdio – membrana que envolve o coração) que é responsável pela filtragem das informações, deixando passar ao Imperador somente o centro da questão. Com o tempo este Primeiro-Ministro dá um “Golpe de Estado” e subjuga o Imperador (coração) fazendo com que a pessoa se torne tão racional, que não ouça mais seus sentimentos. Fazer com que o coração reassuma seu posto, que o indivíduo seja e esteja inteiro, com suas ações baseadas nos seus sentimentos é o objetivo que as terapias não-verbais e corporais trazem como alternativa ao longo processo das psicoterapias. Segundo o Sowen, o coração é aquele que mantém a vida, é a residência do mais puro, isto é, do espírito e esta é sua função fundamental. É o lugar onde se manifesta o Shen (energia psíquica); onde se reúnem os sentimentos dos demais órgãos. Seu sentimento próprio é a alegria; que quando não é gerada dá lugar à tristeza e à angústia.

Voltando à Bioenergética: partindo do pressuposto que a vida do corpo é sentimento, sentir-se vivo, vibrante, bem, excitado, furioso, triste, alegre e contente é o que todos buscam e é a falta de sentimentos ou a confusão acerca deles que traz as pessoas à terapia. Segundo Lowen (1982), o fracasso de psicoterapias puramente verbais para produzir alterações significativas na personalidade é responsável por um interesse cada vez maior pelas abordagens não-verbais e corporais. Quando o indivíduo procura uma psicoterapia convencional, leva muito tempo até sentir a confiança necessária para abrir seu coração. Usando técnicas corporais, que atuam direto na musculatura e afrouxam a tensão crônica é mais rápido para o paciente se soltar e se permitir o acesso à camada das emoções, como próximo passo, ele terá abertura ao coração.

Lowen (1982) explicou estas defesas como um processo de desenvolvimento. Através da figura a seguir como se depositam estas camadas defensivas em círculos concêntricos:



Fonte: Bioenergética, 1982.

Resumindo as camadas: *camada do ego* – onde se encontram as defesas psíquicas, a camada mais aparente da personalidade, com suas defesas típicas – negação, desconfiança, culpa, projeção racionalização e intelectualização.

Camada muscular – onde se localizam as tensões musculares crônicas que suportam e/ou justificam as defesas do ego, protege ao mesmo tempo a camada inferior, local dos sentimentos e sensações reprimidas, que a pessoa não ousa expressar.

Camada emocional – local dos sentimentos, emoções reprimidas de raiva, pânico ou terror, desespero, tristeza e dor.

Centro ou coração - onde nasce o sentimento de amar e de ser amado.

Na Bioenergética não vemos o coração apenas como uma bomba, quando isolado do corpo, mas envolvido no corpo ele é parte integral deste, e sendo assim, faz mais que o bombeamento do sangue, é a morada dos sentimentos; além disso, é um órgão dos sentidos. Há o interesse para saber se a pessoa tem o coração aberto ou fechado. Se sua atitude pode ser determinada a partir da expressão do seu corpo, temos que aprender a “ler” esta linguagem.

Vejamos o seguinte: o coração está encerrado numa caixa óssea, a caixa torácica, a qual pode ser rígida ou maleável, imóvel ou flexível. Os canais de comunicação para o coração

começam primeiramente através da boca e garganta. É a partir daí que se dá o primeiro contato do bebê com o mundo, já que com os lábios e a boca chega ao seio da mãe. Entretanto, não é somente com os lábios e a boca, pois ele move-se também pelo coração. Quando cresce, aprende que o beijo é uma manifestação de amor, mas ele pode ser um gesto forçado de amor ou uma expressão amorosa real e a diferença está no fato de haver ou não a participação do coração; por sua vez esta participação depende de estar aberto ou fechado o canal de comunicação entre a boca e o coração. Uma garganta fechada e um pescoço contraído podem realmente bloquear a passagem de qualquer sentimento. Em tais casos, o coração está relativamente isolado, encerrado.

O próximo canal de comunicação do coração são os braços e as mãos, na medida em que esses membros buscam o contato. Neste caso, a imagem do amor é o toque doce, suave e acariciante das mãos da mãe. Sendo assim, também é preciso que o toque venha do coração para ser uma expressão de amor, o contrário disso são as mãos tensas, enrijecidas e com artrite, por exemplo.

O último canal de comunicação é o que desce pela cintura e pelve para os genitais. Nestes casos o sexo pode ser um ato de amor ou não, conforme esteja carregado de sentimento, ou seja, apenas uma exibição. Mas esse canal pode ser obstruído por uma série de tensões na metade inferior do corpo. Sexo sem sentimento é como fazer uma refeição sem apetite, perde-se o melhor. Apesar da maioria das pessoas afirmarem que existe algum tipo de sentimento, mas o que nos importa é a qualidade e a quantidade de sentimento envolvido.

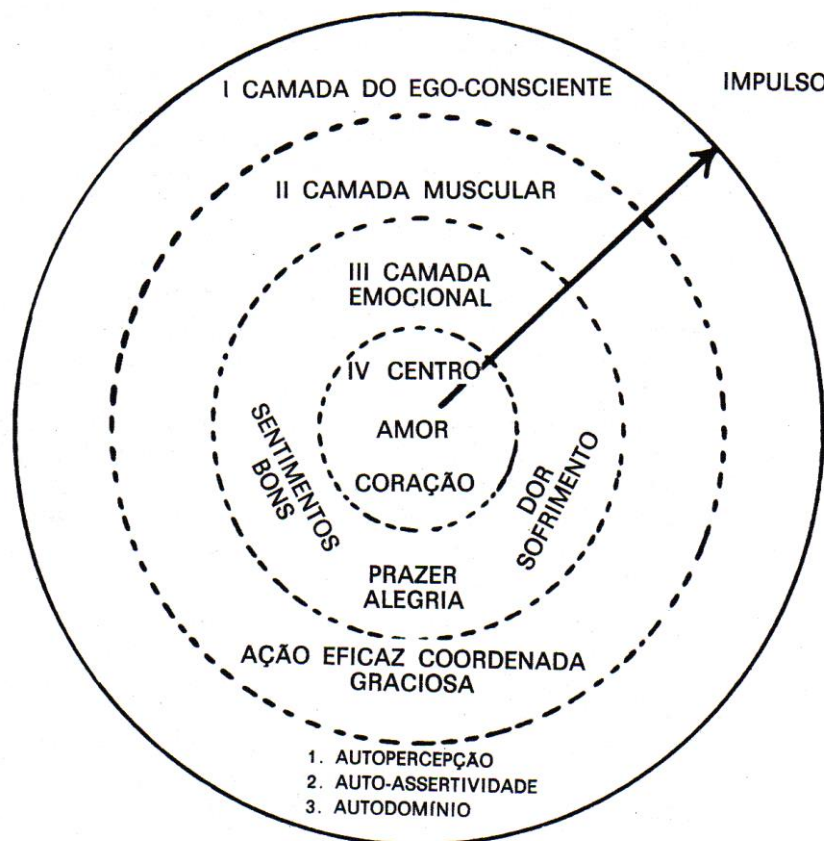
Admitiremos que o coração seja o órgão mais sensível do corpo, precisamos dele estável, rítmico para estarmos “bem”. Quando, por qualquer evento, esse ritmo se altera, gera-se ansiedade, e cada vez que sentimos essa “ansiedade”, desenvolvemos uma defesa, uma camada de proteção, com medo de alguma mágoa, de algum perigo. Acreditando que estamos protegendo-nos, vamos ficando cada vez mais “separados” dos sentimentos. Como efeito, vamos cada vez mais nos isolando e assim não responderemos ao mundo com base em sua informação. Vai ficando cada vez mais difícil “escutar” o coração. Essas defesas tornam-se cada vez mais fortes até transformarem-se numa couraça, uma “armadura” que impede que ele seja tocado e ao mesmo tempo impede que ele se expresse.

Existem ocasiões em que o coração realmente se abre, para uma pessoa, para uma canção, um acontecimento, mas logo em seguida ele torna a fechar-se em suas camadas defensivas, protetoras.

A técnica da Bioenergética usou por muito tempo como padrão a catarse através de gritos, choro, raiva e outros sentimentos reprimidos, usados como explosão de energia, o que por um momento derrubava a rigidez das tensões musculares. A liberação energética que é obtida através destas explosões, quando em situação psicoterapêutica são aproveitados para o crescimento do paciente desde que ele compreenda e elabore essa situação. Não basta descarregar, tem que se ter consciência do fato que está sendo elaborado.

Surge uma dúvida: presumindo que fossem eliminadas todas as posições defensivas da personalidade, como seria a nossa vida? Havendo a flexibilização dessas camadas, ao invés de termos uma armadura, teríamos uma capa de chuva, flexível e ao mesmo tempo protetora, na medida certa. Os impulsos fluiriam do coração, refletiriam um sentimento que poderia até ser de medo, raiva, alegria, porém estes seriam “leves” sem o peso de anos de reforço, camada por camada, desde a infância, culminando num ser quase estático e insensível.

Para Lowen (1982), esse seria o tipo ideal de ser, com sentimentos e ações genuínos, onde alegria ou tristeza teriam alguma coisa de sentimental, como no diagrama representado a seguir:



Lowen ainda afirma que:

Embora ninguém consiga atingir este estado, não estamos assim tão embutidos em nós mesmos que nossos corações não possam ter um momento de alegria quando estão abertos e livres. Quando o coração está absolutamente fechado para o mundo, parará de bater e a pessoa morrerá. É uma pena observarmos a quantidade de cadáveres que perambulam à nossa volta. (LOWEN, 1982, p. 108)

Um dos principais pressupostos da Bioenergética é que a meta essencial da vida é o prazer, e nunca a dor. O sentimento de prazer é a percepção de um movimento expansivo, como um fluxo de sentimento e energia que se dirige para a periferia do corpo. Parte do coração em direção aos pontos de contato com o mundo: olhos, boca, pele, mãos, pés e genitais. A contração por sua vez, é experiência de dor, de fechamento, de retraimento.

Desta forma, diante do mundo e desde a mais tenra infância, as pessoas armam-se com suas defesas - psíquicas e físicas -, deixando de sentir ansiedade ou dor, mas, por outro lado, pagando o preço de se tornarem incapazes de sentir prazer. (VOLPI e VOLPI, 2003).

No Coração encontramos a possibilidade de o homem recuperar sua identidade, sua nobreza, sua intuição e manifestar ao exterior a autenticidade de sua identidade. Como podemos ver a partir da medicina chinesa, para que o homem seja inteiro, íntegro, ele precisa estar com o Coração em harmonia e aberto, sentindo e participando de todas as situações e é isso que as pessoas buscam na terapia: um maior contato consigo mesmas.

Referências

CORRAL, J. L.P. **Fundamentos da Medicina Tradicional Oriental**. São Paulo; Rocca: 2006.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

REICH, W. **Escute, Zé Ninguém**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

REVISTA 4 **Escola Neijing**, ed. Março 2000.

REVISTA 10 **Escola Neijing**, ed. Março 2000.

VOLPI e VOLPI, **Reich e a análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.