

INSTITUTO AMMA PSIQUE E NEGRITUDE

Curso teórico vivencial - Psicologia e Relações Raciais

Ano 2019

Local: Ação Educativa

Maria Cristina Francisco, psicóloga clínica, psicoterapeuta corporal em Análise Bioenergética e Biossíntese.

O Corpo e a constituição do sujeito

Você é o seu corpo.
Alexander Lowen

O corpo humano é a grande morada das nossas experiências atuais e do passado.

O Brasil é a segunda maior nação do mundo em população negra. Isto impacta as relações num país que vive um racismo, onde a pessoa negra tem a sensação de que a qualquer momento ele dará o bote. Sentimos sua presença sutil no ar, sorrateiro e outras vezes claro e em ambas as situações com sua essência perversa.

O silenciamento sobre o sofrimento infringido pelo colonialismo e a escravidão nas pessoas negras e indígenas nas Américas contribuiu para um afastamento teórico do sofrimento psíquico provocado pelo racismo, nos cegando para a especificidade do corpo negro e indígena e dos privilégios dos brancos. Precisamos fazer contato com este lugar (conceito sócio histórico) de onde fala este corpo. Num mundo compartilhado há uma difícil convivência.

É importante analisarmos o corpo na cena contemporânea e ressignificar este lugar, para isto nos utilizarmos da filosofia africana – Sankofa (pássaro) – diz que para ressignificar minha história, precisa olhar para o passado. É não esquecer, não tentar apagar. Há uma subjetividade complexa para atingir este novo lugar neste corpo, que carrega as marcas e traumas do passado. Essencial observar nossos atos, posturas e pensamentos neste cenário atual, compreendê-lo, visando um corpo protagonista; exigirá um enfrentamento pessoal ao lidar com as próprias resistências para a transformação desejada. Não podemos mudar o passado, mas podemos nos libertar sem negá-lo.

Tomar posse de quem sou por meus olhos e ouvidos, legitimar meu lugar de direito por mim mesmo. Meu corpo falará por si. O trabalho corporal é um convite para este corpo se tornar protagonista.

BIOENERGÉTICA

“Nada pode ser mudado se não for enfrentado”.
James Baldwin – Documentário “Eu não sou seu negro”.

As análises corporais neo-reichianas como a Bioenergética de *Alexander Lowen* e a Biossíntese de *David Boadella* se desenvolveram a partir do pensamento de Wilhelm Reich.

Wilhelm Reich, médico, psicanalista, filósofo e cientista natural (Áustria - 1897 – Pensilvânia, Lewisburg - 1957) foi discípulo de Sigmund Freud, psicanalista, médico. Reich foi rompendo com este ao seguir outro caminho de elaboração de suas próprias ideias no campo da psicanálise, no campo da pesquisa e seu envolvimento na política. Em 1934 é expulso da Associação Internacional de Psicanálise. No pensamento psicanalítico Reich integrava a funcionalidade do caráter da pessoa com sua atitude corporal (couraça corporal), mantendo o ponto de vista econômico freudiano. Estas couraças são padrões de tensão musculares crônicos e como escudo sua função será proteger a pessoa de experiências emocionais de sofrimento geradas por si mesmo ou causadas pelo outro.

A couraça segundo Reich no livro *Análise de Caráter*, pg. 59:

“A couraça do caráter é a expressão concreta da *defesa narcísica* cronicamente implantada na estrutura psíquica. Além das resistências conhecidas, que são mobilizadas contra cada nova peça de material inconsciente, há um fator de resistência constante enraizado no inconsciente, que não pertence ao conteúdo, mas à *forma*. Como se origina no caráter, chamamos de “*resistência de caráter*”, a esse fator de resistência constante”.

Reich irá investigar na prática clínica outras maneiras de atuação além da livre associação (verbalizar livremente as memórias e experiências do analisando) de Freud. No processo de desenvolver a clínica psicanalítica organiza e propõe a *Análise do Caráter*, sustentada na teoria da libido (energia sexual, energia interna e constante do organismo buscando um fluxo, um caminho de resolução) que se desenvolve em diferentes fases do desenvolvimento (oral, anal, fálica e genital) juntamente com as experiências de vida. Associado a esta energia incluirá a grande contribuição opressiva da cultura, origem das dificuldades do desenvolvimento livre em decorrência das regras, repressão, a venda da sua força trabalho dentro do sistema dominado e dominador de classes no capitalismo, assim acredita que a energia libidinal não será apenas solitariamente determinante no psiquismo.

Envolta neste contexto a realidade terá um papel importante na saúde do corpo, o confronto interno frente a ameaças em diversos graus de intensidade, colocando em risco a sobrevivência diante de experiências dolorosas ficará marcado nesta corporeidade. A reação será reprimir tais memórias de sofrimento para não chegar à consciência, impedindo a sensação de dor e desconforto, gerando angústia e tensão muscular. O corpo buscará uma forma de lidar com tais situações externas, dentro de sua própria área interna de atuação, buscando uma solução. Fará uso da própria composição como a pele, os músculos, os nervos, os órgãos, os ossos, sistema circulatório, com suas formas e funções integradas. Passará a tomar uma forma gestual, uma linguagem corpórea moldada no tônus muscular juntamente com outros sistemas e estabelecerá sua maneira de estar no mundo e nas relações. Notaremos o self encarnado no corpo com sua defesa – estrutura de caráter. Será sua forma concreta de comunicação, linguagem na qual poderemos tentar interpretar o que foi moldado ao longo do seu desenvolvimento.

No campo político/social, citado no livro “Na psicanálise de Wilhelm Reich” - Paulo Albertini, pg. 152, Reich afirmou:

“Cada organização social produz as estruturas de caráter de que necessita para existir. Na sociedade de classes, a classe dominante assegura seu domínio com auxílio da educação e da instituição da família, tornando suas ideologias as ideologias dominantes de todos os membros da sociedade (...). Assim, a psicologia científica natural e a caracterologia têm uma tarefa claramente definida: traçar os caminhos e mecanismos pelos quais a existência social dos homens se transforma em estrutura psíquica e, conseqüentemente, em ideologia. (p.4)”

Citando Albertini,

““Com essa visão dos fatos, refletindo a orientação do autor chamada de freudo-marxista, a atividade clínica não deixa de ser também uma ação política, uma luta contra a ideologia dominante incrustada no caráter individual”. De qualquer forma, a Análise do Caráter situa-se na esfera dos trabalhos clínicos que necessariamente envolvem alguma reestruturação da personalidade. Porém, como essa atividade terapêutica acaba promovendo, de maneira inevitável e por determinados períodos, algum desequilíbrio no arranjo que constitui o caráter, ela tende a suscitar forte resistência.”” pg. 152

Em relação às resistências, reações defensivas muito importantes para proteger e não desestabilizar a saúde psíquica diante de situações que provoquem dor, desgosto, sofrimento, aflição, dizemos que a resistência estará vinculada ao traço neurótico, incorporada no caráter diferenciado do sintoma e serão barreiras diante do processo terapêutico. Existe o sintoma neurótico: as neuroses de caráter de Freud (fóbica, histérica e a obsessiva), neuroses atuais (hipocondria, preocupação constante, alteração de humor, fobias diversas, práticas sexuais, medo de determinados lugares). Para melhor compreensão descrevemos abaixo alguns conceitos de traço:

“1. Um padrão de comportamento relativamente persistente e consistente, manifestado numa larga gama de circunstâncias. 2. Característica biológica. 3. (Marca). Modificação estrutural hipotética do sistema nervoso, resultante de experiência ou aprendizagem.”
Chaplin, 1981, pg. 597

Reich cita traços neuróticos junto às estruturas de caráter, em sintonia egossintônica, não visto como patológico, porém em harmonia com as necessidades do ego. Tendem a racionalização, tem sua origem em construções históricas complexas, são mais resistentes que o sintoma. Passarão a ser localizados no corpo, especialmente como hipertonia muscular crônica.

Após a Análise do Caráter, nos anos 40 Reich chamava sua terapia de Vegetoterapia caracterológico-analítica, se referindo à mobilização de sentimentos, emoções e sensações através do estímulo da respiração e técnicas corporais, que despertassem o centro nervoso autônomo como a respiração, circulação sanguínea, a temperatura corporal e o sistema digestivo, liberando energias. Esta atuação de trabalho passa da verbalização para o desempenho direto com o corpo, onde cada ação deveria estar conectada com a emoção e expressão de sentimentos. Para ele toda pessoa neurótica apresenta tensão abdominal, retendo a respiração e consequentemente contendo a expressão das emoções e sentimentos ligados a memórias normalmente desconfortáveis.

No campo científico Reich começou a pesquisar a energia cósmica como é conhecida no Brasil, Prána em sânscrito nas antigas escrituras indianas, Chi para os chineses e Ki para os japoneses. Nomeada como energia orgone por Reich com inspiração na palavra orgasmo – explosão de vida. É uma energia vital que se manifesta de forma livre na atmosfera e sua pesquisa intencionava a busca por saúde, vitalidade. Passou a desenvolver a Caixa Orgônica e segundos relatos com bons resultados na preservação de frutas, animais com câncer (prolongamento da sobrevivência) e bem estar nos seres humanos. Passou a identificar este trabalho como Terapia Orgone.

Durante suas pesquisas neste campo Reich passou a ser perseguido pela comunidade médica, científica e sofreu hostilidade de alguns psicanalistas. Outro fator que contribuiu para um desfecho negativo de seu trabalho e sua imagem ao entrar no campo da energia orgônica e a radioatividade, provocando adoecimento de seus assistentes e consequente abandono da pesquisa e do laboratório. Passou a ter dificuldades com a lei em meio a todo um processo foi julgado, declarado culpado e sentenciado a prisão, onde morreu.

Livros de Reich mais famosos: Na Psicologia política: "Psicologia de Massa do Fascismo" em 1933, "Escuta, Zé Ninguém", "O Assassinato de Cristo". Nas psicoterapias corporais e psicanálise: "Análise do Caráter" e "A Função do Orgasmo", "A Biopatia do Câncer", "A Revolução Sexual", "Éter, Deus e o Diabo", No campo da psicanálise e marxismo: "Materialismo dialético e psicanálise e O que é consciência de classe".

O pensamento de Wilhelm Reich chega ao Brasil no período do regime da ditadura militar anos 60 e 70 com visões voltadas à vivência terapêutica e transformações sociais voltadas às ideias e práticas do pensamento reichiano., trazendo uma possibilidade de resgate do corpo diante da repressão.

Chega ao Brasil nos anos 80 a Análise Bioenergética como uma força de libertação do potencial humano. A Bioenergética é uma técnica terapêutica, criada em 1956 por Alexander Lowen analisando e aluno de Reich, acreditando na abordagem corporal, mas se diferenciando de Reich no pensamento da terapia orgone, se associa a seu colega também reichiano John Pierrakos e passam a desenvolver técnicas para o corpo. No início durante a prática pessoal vislumbravam relaxamento das tensões em seguida Lowen usando o próprio corpo como instrumento foi desenvolvendo exercícios básicos considerados padrões da Bioenergética.

O analista bioenergético trabalha com a verbalização e com a leitura das formas corporais, chamadas de Defesas de Caráter. No entanto outros conceitos estão envolvidos como o Grounding, enraizado na vida. Lowen disse no livro Bioenergética, pg. 30:

“Através do trabalho com o passado, o paciente em terapia descobre os seus conflitos originais e novas formas de lidar com situações de rejeição e ameaça à vida que o forçaram a se “encourçar” como forma de sobrevivência. A única maneira de conseguir o verdadeiro crescimento no presente é reviver o passado. Se o passado for eliminado, não existirá o futuro. (...) .

O crescimento é um processo natural; não se pode provoca-lo. Sua lei é comum a todos os seres vivos. Uma árvore, por exemplo, cresce para cima apenas se sua raiz se desenvolve em direção ao centro da terra. Nós aprendermos com o estudo do passado. Sendo assim, uma pessoa só pode crescer se firmar suas raízes em seu próprio passado. E o passado de uma pessoa é o seu corpo”.

No trabalho de resgate da identidade negra, no trabalho corporal, este passado seria:

1. Grounding na Cultura, Família e Comunidade. – A ancestralidade foi perdida. Resgatar memórias familiares, valores positivos da história da África, possibilitam a desconstrução dos efeitos psíquicos do racismo.

Podemos ampliar este conceito dentro do campo da negritude:

2. Grounding Postural – Acreditar que podemos ser e estar no lugar que escolhemos. Técnica que envolve pés, pernas, coluna e pescoço.
3. Grounding Interno, Respiração e Voz – Busca-se devolver a pessoa para si mesma, acreditar em si. Ouvir sua própria voz.
4. .Grounding de Olhar – Se perceber no próprio olhar saindo da objetificação e subalternidade. Se houver fortalecimento de sua identidade negra positiva, facilitará reconhecer outro olhar com a intenção de o colocar na subalternidade. Técnica que envolve contato com o olhar sobre si e o outro.

Outro conceito básico da Bioenergética é a Respiração, também utilizada por Reich.

Um corpo vivo se movimenta. O padrão da respiração será uma das formas de linguagem e observatório dos seus ritmos (acelerada, contida, lenta...), as emoções com memórias de dor estarão acomodadas na musculatura causando imobilidade, contenção da emoção e seus sentimentos. Esta rigidez muscular diminui a energia corporal causando bloqueio energético. Busca-se a mobilização do movimento corporal estimulando a entrada e saída de ar integração

da técnica, restabelecendo o fluxo de energia possibilitando a mobilização da emoção. Este é o caminho de resgate da condição natural, retomar sua natureza primária, se constituindo um ser livre.

Narrativa de uma mulher negra de pele escura com cabelo crespo estilizado com trança afro, professora de uma prestigiada universidade do país.

“Não se pode expressar a emoção diante dos alunos, majoritariamente brancos, garantindo o respeito deles e entre o corpo docente os bombardeios são constantes, há ausência de reconhecimento na instituição em cada posicionamento meu. Este esforço solitário me leva a exaustão, de não poder compartilhar esta dor, a pessoa branca não enxerga seu lugar de privilégio, que não precisa provar sua capacidade, dá uma sensação de que vou enlouquecer, que vou perder o chão”.

Na leitura corporal e observando a narrativa reconhecemos a rigidez postural no corpo hipertônico principalmente acima do quadril, na tensão presente na região mandibular notada ao dormir, na respiração rápida, fala ansiosa, dificuldade de ouvir, grande energia dispensada intelectualmente, postura de trabalho exigente. Estão claros o sofrimento físico e mental e o consequente adoecimento.

Estes lugares desiguais foram construídos dentro da nossa formação histórica social. Esta cegueira não contribui para uma verdadeira transformação, pois ela ocorre na interrelação. Cada um de nós necessita olhar como se dá seu lugar na sociedade.

A energia faz parte de todo processo do viver, no corpo humano a combustão que o alimenta é o oxigênio. Os processos emocionais encontrarão morada no corpo e permanecerão como um inquilino com sentimentos como medo, raiva e na falta de acolhimento pode gerar insegurança na exposição, confusão mental. Esta confusão mental decorre do estresse, da sobrecarga, exposição diária a situações violentas na luta pela sobrevivência física para a manutenção de seu lugar gestor, se recusando a manter a subalternidade. Esta quantidade de energia investida e a forma como será utilizada dirá sobre sua personalidade, sobre quem é você.

“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 denominam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável.” Lowen, 1982, pg. 38.

O terceiro conceito básico será a Vibração.

A experiência com os exercícios corporais aliados à emoção propicia que o sangue flua pelo corpo carregando fluidos metabólicos e oxigênio para o sistema, fornecendo energia, podendo ocorrer uma excitação interna e como ondas podem atingir a superfície. Quanto mais excitação, mais carga energética, mais movimento acontecerá, que chamamos vibração. A vibração é uma reação interna inerente ao organismo, involuntária. O corpo vitalizado vibra e pulsa consequentemente o movimento voluntário estará integrado reproduzindo comportamentos harmônicos. A voz será lugar de expressão desta experiência resultando em som que revelará os mais diversos acordes.

O racismo dentre as suas inúmeras consequências, ele imobiliza o corpo. O colonizador também sofre, pois acabará psicologicamente doente, violento muitas vezes, reproduzindo a própria violência. Quando nos tempos atuais utilizamos as palavras colonizador e colonizado é porque ainda numa sociedade considerada moderna, temos atitudes arcaicas, com ranços escravistas, temos uma doença transgeracional, onde uma das possibilidades de mudança e tratar da questão histórica de nossa formação de frente com o papel que nós temos na manutenção destes valores dominantes de corpos.

“Espero não estar dando a entender que a Bioenergética possa resolver todos os conflitos encobertos, remover todas as tensões crônicas e restaurar a livre e total corrente de sentimentos no corpo de qualquer pessoa. Nós talvez não alcançamos totalmente esse objetivo, mas iremos instituir um processo de crescimento que conduza a essa direção.”
Lowen, 1982, pg. 44

Lowen antes de conhecer Reich, com a experiência de educador físico passou a desenvolver estudos ligados a dualidade mente e corpo. Por termos sido educados e nossa sociedade funciona dentro deste pensamento dicotômico, mente separada do corpo, Lowen comenta que ainda achamos que podemos educar a mente de uma criança sem dar atenção ao seu corpo. Ignoramos a experiência corporal. (1982, pg. 54).

Na Bioenergética ficam destacadas duas condições necessárias do papel das funções mentais:

“Em primeiro lugar, a mente tem uma posição de comando sobre o corpo. Através da sua mente o indivíduo pode dirigir sua atenção para diferentes partes do corpo, tornando-as então mais nítidas. (...). A mente pode dirigir a atenção do indivíduo tanto para o corpo quanto para os objetos externos. De fato, podemos concentrar nossa energia tanto em nós mesmos quanto no mundo externo. Uma pessoa saudável pode alternar tais pontos de concentração fácil e rapidamente. (...) Porém, nem todas têm esta capacidade. Algumas pessoas tornam-se tão conscientes de si próprias que desenvolvem uma constrangedora autoconsciência. Outras ficam tão conscientes do que acontece ao seu redor que perdem a noção de si.” Lowen, 1982, pg. 54:

Há uma intersubjetividade entre a cultura e o homem.

Nosso tempo de redes sociais acostuma nosso olhar a ritmos frenéticos, ao imediato sem tempo para a interioridade, sem consciência dos nossos sentimentos deixando nossa memória debilitada gradualmente. A memória tece lembranças construídas nas relações afetivas.

Não esqueçamos que no Brasil temos o preconceito de marca (traços no corpo do povo negro africano) levando a estereótipos, que nos levam a determinados comportamentos. Estas generalizações sobre aparência geram sofrimento psíquico.

“O negro, no desejo de embranquecer, deseja nada mais, nada menos, que a própria extinção. Seu projeto é o de, no futuro deixar de existir; sua aspiração é a de não ser ou não ter sido.” Souza, 1983.

Alexander Lowen no livro “O Corpo Traído” no capítulo sobre Imagem Corporal diz que para termos uma imagem corporal adequada, é necessário a mobilização do sentimento total do corpo, experimentar o corpo vivo removendo os bloqueios psicológicos à aceitação do corpo “imediatamente”. Ele deve ser incentivado a se mover e respirar para o sentimento não se perder.

Pela minha experiência clínica e atenta a questão da negritude e o racismo, a pessoa negra na obrigatoriedade de se proteger de algum golpe racista, de uma ameaça policial ficará alerta mais para o mundo externo, sem possibilidades concretas e internas de olhar para si. Outra questão será o desafio de poder pensar a partir dos seus próprios sentimentos e não pela influência do outro sobre si mesmo. Tarefa difícil de silenciar essas vozes externas e ouvir suas próprias ideias.

“A mente e o espírito também possuem uma ligação. O montante de espírito de uma pessoa é determinado por seu grau de vivacidade e vibração; ou seja literalmente, por quanta energia ela tem. A ligação entre energia e espírito é imediata. Quando a pessoa está excitada e seu nível de energia aumenta, seu espírito se eleva.” Lowen, 1982, pg. 57

Na pessoa negra o desafio para si será confrontar sua racionalidade. A razão toma um lugar de não acessar suas emoções dolorosas, exige uma luta por buscar um lugar no mundo com outra representação social, isto exige esforço enorme e causador de cansaço extremo. A contenção da respiração é esperada. O terapeuta estar atento a esta particularidade fará diferença, pois a pessoa ao ser compreendida em sua luta poder compartilhar sua solidão, retomar sua fé na vida.

“Todo racismo, inclusive o culturalismo racista dominante no mundo inteiro, precisa escravizar o oprimido no seu espírito e não apenas no seu corpo. Colonizar o espírito e as ideias de alguém é o primeiro passo para controlar seu corpo e seu bolso.” Souza, 2017, pg.19.

Outra característica da Bioenergética será orientar sua escuta para a comunicação não verbal do corpo, olhar e ver a linguagem na forma corporal.

O olhar não traz apenas estigmas ao corpo, vai constituindo. Estar atento a este corpo na sua condição humanizada, dar credibilidade a voz, a fala é primordial para o sucesso da relação terapêutica. O analista corporal necessita estar atento a seu próprio lugar no contexto social.

A maioria das informações que o homem recebe vem das imagens, logo, somos visuais. O ato de olhar significa dirigir a mente para uma intencionalidade. O olhar não é absoluto, dispomos também de outros sentidos especificamente o ouvido e o tato, que o corpo recebe

através do sistema nervoso central, que analisa e interpreta. O olho do racionalismo examina, compara, mas precisamos ter um novo modo de ver, que considera, ou seja, que respeita.

“Percebemos que há particularidades na psique da pessoa negra, onde ser negro é mais do que reconhecimento de um eventual outro (estranho) em si mesmo, é o reconhecimento da sua condição não ser. E que ser branco constitui a humanidade, que não será repudiado, será confirmado como sujeito pelo olhar do outro”. Nogueira, 1998.

O corpo negro apresenta defesas caracterológicas para estas ameaças constantes e mesmo encontrando atitudes reativas e obtido frutos de vitória pessoal e social, sabemos que internamente há reflexos de sofrimento psíquico e somático, podendo ocorrer comprometimento de seu desempenho.

O corpo negro fala, grita, acusa, denuncia o que a sociedade e às vezes a própria pessoa esconde. Temos uma existência não reconhecida, um não ser. É necessário dar voz a este corpo, nomear onde não se pensava sobre isto.

Imagem Corporal

Envolve o aparelho psíquico (id, ego e superego), que é inconsciente. Um corpo mediador, quando não conseguimos expressar objetivamente, que pode ser revelado no diálogo analítico.

Compreendemos como analista corporal que neste diálogo, os conflitos “decodificados” estarão em poder do paciente, no entanto, podemos auxiliar este corpo mediador através dos princípios básicos da Bioenergética (grounding, respiração) e também nomear suas emoções, possibilitando este corpo a encontrar “um lugar”, angústia tão presente pela maioria negra de não encontrar seu lugar no mundo, de não saber qual é seu lugar. Sensação de inadequação, de não pertencimento tão comum. Assim este corpo, em comunicação com o inconsciente pode ser auxiliado a se preparar para o enfrentamento, sobretudo emocionais.

Lowen no livro “Alegria, a entrega ao corpo e à vida”, no capítulo sobre o “Medo: a emoção que paralisa” fala do corpo aterrorizado, paralisado. O racismo diz que o lugar da pessoa negra é na submissão. Além das várias emoções envolvidas nesta violência, muitas vezes tem-se a sensação de não ter escapatória, vive-se em estado de medo, você não sabe qual lugar ocupar, pois irá ser ameaçador e hostil se submetendo ou buscando uma nova representação social. Trabalhar a raiva como antídoto do medo é essencial. Liberta o corpo para o enfrentamento e a visualização de seu lugar de direito no mundo. É uma dádiva saber que nosso corpo pode ser flexível.

Esta possibilidade de transformação interna pode facilitar um movimento de novos posicionamentos na vida. Entendemos que a identidade da pessoa negra depende em grande parte da sua imagem corporal que ele cria com seu corpo ressonante com seu esquema corporal.

Esquema Corporal

Para a pediatra e psicanalista francesa, Françoise Dolto no livro “A Imagem inconsciente do corpo” o esquema corporal é o representante da espécie humana. É um corpo concreto, que pode ser modificado, pode adoecer, precisa ser alimentado.

Na questão racial, o esquema corporal é uma construção mental que a criança realiza gradualmente através do seu desenvolvimento, mas que é retaliado pela cor da pele e tipo de cabelo podendo evidenciar outras partes do corpo como nariz, boca, quadril. O corpo dos pais também é atravessado pelo mesmo estigma. Um corpo não desejado em sua forma.

“É preciso “inocentar” o corpo que causa sofrimento e dor, senão torna-se um corpo perseguidor, odiado, foco de ameaça de morte.” Souza, 1983,.

CARACTEROLOGIA e sua hierarquia, segundo a Bioenergética – Lowen, 1982, pg. 149 e 151.

Proteção defensiva protegida por uma couraça muscular frente aos ataques dos impulsos reprimidos. São caracteres que foram se processando ao longo do desenvolvimento.

1. Estrutura de caráter esquizoide: estão envolvidos os conflitos ligados a sua existência e necessidade. Evita a proximidade íntima. Normalmente o corpo é estreito e contraído.
2. Estrutura de caráter oral: estão envolvidos conflitos ligados a sua necessidade e independência. Entra na intimidade com baseado na sua necessidade de calor humano e apoio, em bases infantis. O corpo tende a ser esguio e fino. Pode apresentar um corpo mais infantil, com fraqueza do sistema muscular.
3. Estrutura de caráter psicopática: estão envolvidos conflitos ligados a sua independência e intimidade. Consegue se relacionar com aqueles que necessitam dele, precisa deter o controle nas relações com baixo grau de intimidade. Mostra um corpo desproporcional na parte acima da cintura. A carga na pelve é reduzida e sustentada de maneira rígida. Abaixo é mais estreita. Outro tipo de corpo é mais regular, mais sedutor A carga pélvica é mais excessiva e desconectada.
4. Estrutura de caráter masoquista: estão envolvidos conflitos ligados a sua proximidade e liberdade. Estabelece relacionamento íntimo com base em sua atitude submissa. Corpo mais curto, grosso, musculoso.
5. Estrutura de caráter rígida: estão envolvidos conflitos ligados a sua liberdade de amar e ceder ao amor. Estabelece relacionamento razoavelmente íntimo, mas mantém-se em alerta. Corpo mais proporcional e harmonioso. A pessoa se sente mais conectada e integrada.

Voltando o pensamento para a questão racial, o colonizador na intenção de dominar o corpo, inventa o negro como inferior, tira seu nome original, desconsidera sua religiosidade nativa, impõe o cristianismo como única verdade espiritual na terra, lhe batiza com um nome cristão e com sobrenome do seu proprietário, seus valores e costumes culturais são considerados supostamente atrasados e você passa a ter uma nova existência, abraçando o branco investido de valores europeus, ditos superiores, racionais, universais, civilizado, culto. Tudo isto irá constituir a pessoa negra por séculos. A pessoa branca como um corpo humano e o do negro desumanizado com o perverso propósito da dominação. Sua mente e corpo passam a ser dominados. A beleza no espelho será o outro. A identidade foi construída por olhares alheios. Se olhar como negro será uma tragédia diante da condição da indigência.

“O racismo que, através da estigmatização da cor, amputa a dimensão de prazer do corpo negro, também perverte o pensamento do sujeito, privando-o da possibilidade de pensar o prazer e do prazer de funcionar em liberdade”. Jurandir Freire Costa, psicanalista, introdução do livro Tornar-se Negro.

Segundo Dr. Joy DeGruy - Post Traumatic Slave Syndrome esta lesão de longa duração gera dor psíquica, é um dano emocional traumático, a pessoa se vê obrigada a transformar sua dor lancinante de ser negra em auto aversão.

Qual saída poderia encontrar para este mal estar no mundo? Todos sofremos dentro da condição humana, certamente em graus muito diferentes determinado pelos privilégios. Na clínica usar o próprio corpo é um lugar inicial para sanar esta sangria. Resgatar por justiça seu lugar de dignidade no mundo, onde os ancestrais usaram e usam a força e os braços na construção deste país.

Deve haver um cuidado para trazer o paciente junto ao processo terapêutico, saber lidar com as resistências para melhor adesão ao tratamento desde o início. Não eliminar esta defesa, mas mobilizar afetos. Nomear as emoções emergidas da recordação e estimular reflexões dos sentimentos envolvidos na lembrança. A primeira coisa que está guardada na memória não é a dor física – normalmente reação paralisante, que ocorre diante de uma ação violenta como o ato racista explícito ou não e sim os sentimentos que surgem inicialmente como o medo seguido da raiva. Não saber acolher esta dor reproduzirá o trauma.

No processo terapêutico, os resultados esperados não seriam de alterar a estrutura e os traços básicos, mas a respiração em intensidades diferentes, são como ondas no mar corporal podendo se expandir possibilitando maior satisfação na vida, gerando transformações. Nesta expansão seria a possibilidade de desafogar de amarras envoltas em estruturas aprisionantes e com a fluidez da energia (auto regulação) alcançada poder escolher uma vida mais libertária.

Dentro deste pensamento e cuidado na busca da eficácia do tratamento respeitando os limites individuais, o analista corporal será um catalizador que pode acelerar ou não o processo. Imprescindível conhecer a história social e cultural em toda sua complexidade e o modo como se deu e como está atualizada no cotidiano em respeito às relações entre negros e brancos. Notar a verticalidade relacional na sociedade e sua influência nas famílias inter-raciais. Somos todos frutos do mesmo sistema, reconhecer esta intrincada dualidade (negros e brancos) neste processo é essencial, um passo transformador muito importante para possibilitar uma sociedade mais igualitária. O processo terapêutico exige persistência e autoconhecimento do terapeuta e paciência e confiança do analisando.

Se não legitimarmos a dor e o sofrimento, através da compreensão da violência do racismo no corpo e sua subjetividade intrapsíquica a energia poderá ser capturada favorecendo o surgimento de um corpo amortecido, assim poderemos traumatizar este corpo novamente e o analista corporal se afastará do valor de ser um agente transformador da saúde individual e coletiva a que se propôs ao ingressar nesta jornada.

Temos os recursos na atuação com o corpo como transformador de uma realidade injusta, cruel, sem pausa e sem repouso, ou seja, de encarnar o corpo e os ideais de Ego do sujeito branco e de recusar, negar e anular a presença do corpo negro.

O corpo humano independentemente da sua tonalidade de cor de pele estará se comunicando dentro deste contorno estrutural defensivo. O que atentaremos será o quanto a experiência com a violência cruel do racismo cotidiano, as marcas transgeracionais traumáticas da escravidão e colonialismo com suas crenças e valores reproduzidos por anos através das gerações estarão orquestrando as resistências deste corpo negro ao se ver e estar no mundo.

O que nos interessa na questão racial será olhar a couraça muscular que assegura a manutenção protetora de sobrevivência do corpo e do psiquismo e como se relaciona os efeitos da violência causada pelo racismo contemporâneo e geracional. O racismo leva ao sofrimento e morte. Por séculos de perversidade foram repetidos valores pautados em estereótipos ligados a inferioridade intelectual e moral entre outros da pessoa negra. Crenças que insistem em se tornar verdades envenenando seu espírito passam a se tornar convicções e ao longo de centenas de anos enraízam seu psiquismo transformando-se em certezas para o negro e o branco. Este imaginário sobre a pessoa negra é forte, precisa ser refletida. Este imaginário da pessoa branca dita privilégios, precisa ser notada, pois ambos os casos são mantenedores da desigualdade. Com a intervenção corporal aliado a história pessoal e social busca-se maior consciência dos gestos, da maneira de se relacionar neste enraizamento negativo e dominador penetrado silenciosamente no espírito. Intencionamos libertar a pessoa negra desta reprodução inconsciente e mantenedora do sistema e do “seu lugar” inferiorizado. Assim, consideramos este trabalho político, transformador, pois há uma luta em níveis variados: renovação de crenças, apropriação do seu corpo e da sua história, consciência das emoções e sua atuação nas relações inter e intrapsíquica. Ter uma existência reconhecida.

BIOSSÍNTESE

"Quando não existe inimigo no interior, o inimigo no exterior não pode te machucar."

Provérbio africano

Biossíntese é uma psicoterapia somática, fundada pelo inglês David Boadella (1931 -), neuropsicólogo, mestre em Educação. Atualmente reside na Suíça - Heiden onde se localiza a International Foundation for Biosynthesis. Conheceu Wilhelm Reich nos anos 1950, discípulo de Ola Raknes (1887-1975) – filólogo norueguês, que foi discípulo de Reich na década de 30. Teoria desenvolvida nos anos 70 com base nos pensamentos reichianos.

Algumas informações sobre Boadella e sua trajetória profissional:

“No final dos anos 60, duas linhas de desenvolvimento emergiram da tradição Reichiana, e se estabeleceram em Londres. A primeira delas era a Psicologia Biodinâmica, um método desenvolvido por Gerda Boyesen, em Oslo, que trabalhava com formas variadas de massagem que liberavam a energia bloqueada. Quando ela se mudou de Oslo para Londres, em 1969, organizei seus primeiros seminários profissionais, publiquei seus trabalhos teóricos e fiz muitos grupos para treinamento terapêutico, no Instituto Boyesen de Psicologia Biodinâmica. A segunda linha de desenvolvimento era a Análise Bioenergética, criada por Alexander Lowen e John Pierrakos em Nova Iorque. Em 1968, ajudei a organizar o primeiro workshop de Lowen na Europa. Dois anos depois, fundei o Jornal de Pesquisa em Bioenergética, e fui convidado por Lowen a participar de sua primeira Conferência Internacional no México, em 1971. Meu jornal publicava artigos de todos os principais terapeutas que escreviam sobre Bioenergética. Subsequentemente, trabalhei como instrutor em muitos programas de Educação Bioenergética. Minha abordagem terapêutica foi fortemente influenciada não somente por Reich e seus sucessores, mas também por inúmeros profissionais, que enfatizaram a importância, para o entendimento da saúde e da doença, de insights advindos da embriologia e do estudo da vida intrauterina.

O principal foi Stanley Keleman, diretor do Centro para Estudos Energéticos, em Berkeley. Keleman tem uma vasta e rica experiência, não somente no Instituto de Análise Bioenergética, onde é instrutor de doutorandos (senior trainer), mas também no Centro de Estudos Religiosos, dirigido por Karlfield Durkheim na Alemanha; e com Nina Bull, diretora do Centro de Pesquisa de Posturas Motoras na Academia de Médicos e Cirurgiões, Universidade de Columbia, Nova Iorque. Keleman ensinou-me como ler as qualidades expressivas de uma pessoa, e como começar a entender a anatomia emocional do corpo.”
Revista Energy and Character, vol. 17.2., ago-1986.

Biossíntese significa “Integração da Vida” dá ênfase ao processo formativo; o termo Biossíntese foi utilizada inicialmente por Francis Mott, analista inglês estudioso da vida intrauterina.

Com a morte de Mott, Boadella adaptou o termo “biossíntese” distinguindo da Bioenergética e da Biodinâmica. Passou a descrever a fusão dos três fluxos libidinais que se diferenciam nas primeiras semanas de vida embrionária. Pensar em embriologia conduz o terapeuta ao princípio básico de pulsação de uma célula: contração e expansão. O corpo necessita de oxigênio e nutrientes, as células se movimentam para transportar este combustível e substâncias, o impulso das células faz com que elas se dilatam e contraem chamada pulsação. Elas se expandem se alongam para transportar e contraem para recolher e trazer algo de volta.

“Integração da Vida” se refere aos processos envolvidos na formação das três camadas germinativas embrionárias, vitais no desenvolvimento do feto - ectoderma, endoderma e mesoderma, considerados correntes energéticas, campos vitais no desenvolvimento pessoal e espiritual na expressão do ser humano, marcadas por sensações, experiências entre o mundo interno e o externo.

O ectoderma é um folheto embrionário externo, do qual deriva a pele, o sistema nervoso, os órgãos dos sentidos como os olhos (visão), os ouvidos (audição), boca e língua (paladar e voz), nariz (olfato), mãos e pele (contato e tato), cérebro e nervos.

O endoderma é uma camada germinativa primária interna, onde deriva o tubo digestivo, a bexiga, uretra e pulmões.

O mesoderma é outra camada primária intermediária, se localiza entre o ectoderma e o endoderma de onde derivam os tecidos conjuntivos, os músculos, o sangue, os ossos.

O feto terá o útero como primeiro Campo Organizacional de desenvolvimento e experiências. Dentro do útero as qualidades do vínculo estabelecidas entre a mãe e o filho influenciarão o seu ritmo respiratório, assim como a qualidade da nutrição e as sensações estarão fluindo como energia pulsante pelo cordão umbilical.

Na camada embrionária Ectoderma o feto estará sensível aos distúrbios e prazeres, será tocado internamente pelos sons, luminosidade e outras substâncias pela mãe. Ele sofrerá o impacto do mundo exterior, não só na superfície da pele, mas também seus órgãos do sentido (olhos e ouvidos). Este campo existencial conceitua-se “Facing”, que se baseia na percepção das pessoas, intuição e qualidade do contato visual. No aparelho psíquico tem o Superego como sensor, o centro organizacional do corpo é a cabeça e a pele. Tem como fluxo energético as percepções, sensações, imagens e pensamentos. “Como eu vejo e sou visto no mundo”. “Como eu me relaciono”.

“Couraça Cerebral

Pode aparecer sob a forma de distúrbios no ritmo cérebro-espinhal, ou distúrbios dos processos de carga bioelétrica do cérebro (corrente trans-cefálica); ou o fluxo dos hormônios cerebrais. Pode também aparecer sob a forma de distúrbios da visão e de contato visual. As tendências ao pensamento obsessivo ou à desordem esquizofrênica do pensamento seriam expressões severas da couraça cerebral.” Boadella, Agosto 1986.

Na camada embrionária Endoderma, o fluxo de sentimento está associado à vida e à energia bombeada para o centro do corpo do feto. O campo existencial conceitua-se "Centering", se baseia na expansão da respiração associado a experiências e tem como fluxo energético as emoções como a raiva, tristeza, amor, medo entre outros no sistema vegetativo. No aparelho psíquico tem o Id como sua fonte de energia, no centro organizacional está envolvida os órgãos internos do tronco corporal e a respiração e serve ao sistema consciente (musculatura estriada, simpático) e a não consciente (musculatura lisa, parassimpático) e como princípio a emoção e sentimentos. O coração é um órgão que possui as duas musculaturas. Nos casos de dissociação, paralização a questão será: "Como integrar os sentimentos ao corpo". "Quem sou?"

"Couraça Visceral

É um colapso ou disfunção na peristalse ou na respiração. Existirá uma tendência a hiperventilação crônica ou a hipoventilação crônica, assim como a um sistema bloqueado no abdômen (síndrome do intestino irritado). Em formas extremas, estas disfunções podem ser expressas como uma disposição à asma ou colite. Boadella, Agosto-1986."

Na camada embrionária Mesoderma, o enraizamento básico estará na relação mãe e filho influenciado pelo tônus do útero e as sensações corporais dela. Este campo existencial conceitua-se "Grounding", se baseia na adequação do tônus muscular da pessoa em diferentes situações no mundo externo. Compreender este período gestacional dará informações para percepção da postura adulta. Definimos postura como a posição adotada para determinada situação, as observações das tensões corporais e seu comportamento envolvendo as extremidades do corpo. No aparelho psíquico tem o Ego como motor, o centro organizacional do corpo é a espinha dorsal, braços, pernas, esqueleto e músculo e o sistema circulatório e seu princípio será a ação. Seu fluxo energético será o movimento. "Onde estou?" "Onde estou enraizado?".

"Couraça Muscular e Couraça dos Tecidos

O tônus muscular pode estar desequilibrado em duas direções: hipotonus (fraqueza, falta de carga energética), ou hipertonus (sobrecarga, tensão). A couraça dos tecidos está relacionada com a disposição dos líquidos dos tecidos, e a eficácia de bombeamento venal, a qual, quando se torna morosa, pode produzir uma variedade de distúrbios na distribuição dos fluidos, descritas em detalhes no trabalho de John Olesen. Nas formas extremas, vemos a tendência às dores reumáticas ou doenças cardiovasculares (hipertensão, estresse cardíaco). " Boadella, Agosto, 1986.

"Busco ver a madeira e não simplesmente a árvore"

David Boadella

Boadella tem seu interesse não na interpretação, mas nas questões existenciais voltadas ao corpo, busca princípios simples na complexidade corporal como seguir os pequenos gestos, reações e expressões que possam mostrar caminhos que conduzem até a mais profunda

emoção. A respiração será um aliado para atingir a pulsação interna que encaminha as emoções até a periferia corporal. As ondas do ritmo respiratório podem liberar bloqueios nas camadas do corpo e criam fluência na forma gerando novas posturas de alma, de vida. Notar a qualidade do ritmo da respiração será primordial. Mesmo reconhecendo as classificações de defesas de caráter, a Biossíntese tem maior interesse no sistema de defesa como estratégia de sobrevivência.

A Biossíntese visa harmonizar os fluxos energéticos do corpo, tem a intenção de liberar os traumas causados pelas tensões vivenciadas na vida intrauterina e após o nascimento, que causam distúrbios e devem ser tratados por meio do processo psicoterapêutico reequilibrando a respiração e o processo emocional. Busca atingir a tonicidade muscular, enraizar a postura, dar consciência às experiências emocionais. É um trabalho integrado do pensar, sentir e agir. Outro ponto importante na conduta Biossíntese será a Ressonância: presença orgânica (contato com o corpo não apenas físico, mas visceral, intuitivo) no contato terapêutico frente aquele que será cuidado. Será o uso do self do psicoterapeuta na relação.

No artigo extraído da Revista “Energy and Character”, vol. 17.2 de agosto de 1986, pg. 2 e 3, David Boadella cita o seguinte comentário:

““ A palavra *persona* vem do grego *per sona* (pelo som). *Persona* era uma máscara que escondia a face das pessoas. Não se podia vê-la, mas se podia escutar sua voz. Ela era reconhecida através do som: *per sona*.(...).

A Biossíntese herdou de Reich a visão na qual a pessoa pode ser compreendida a partir de três níveis de profundidade existencial. Na superfície vemos a máscara: uma “armadura” de proteção do caráter formada como uma defesa às ameaças à integridade do indivíduo na infância, ou até mesmo antes. A natureza destas ameaças será considerada agora. As defesas do caráter apresentam um falso *self*, que oculta o verdadeiro *self* (eu), que foi ameaçado na infância. Quando estas defesas começam a afrouxar-se, uma segunda camada de sentimentos dolorosos, incluindo a raiva, a ansiedade e o desespero, aparece. Sob esta camada existe outra, primária, formada por sentimentos centrais, nucleares, de bem-estar, amor e autoconfiança. A frustração desta camada gera a segunda camada caracterizada como uma camada de angústia, e a repressão desta angústia e de protesto, por sua vez, criam a máscara.

A singularidade de uma pessoa está fundamentada em seu físico e corporificada em seus tecidos. Assim, as qualidades da vida de uma pessoa estão refletidas em qualidades de tônus muscular, expressões faciais, ritmo respiratório e na organização dos estímulos. O terapeuta vê pessoas cujos corpos foram condicionados pelas imagens restritas que elas formaram a partir das demandas do meio. Ver claramente uma pessoa é vê-la por dentro destas imagens restritas, encapsuladas em seu caráter, e ver além das condições impostas pela couraça muscular.

A Biossíntese não vê a pessoa reduzida somente ao seu corpo físico. Pesquisas recentes confirmaram a antiga ideia de que temos um corpo energético que se expande além de nosso corpo físico, e o circunda. Este corpo energético é chamado “bioplasma” na União Soviética, “perispírito” no trabalho do biofísico brasileiro Hernani Andrade, e, na tradição mística, ele corresponde à aura. ””

No Brasil dentro do contexto histórico social encontramos nas relações a expressão da cegueira coletiva sobre o sofrimento causado sistema colonial e escravocrata vividas e suas marcas de dor transmitidas por gerações. Seja o modo relacional vertical entre brancos de um

lado com seus privilégios e no outro negros e índios marcados na subalternidade, na desigualdade de oportunidades, na segregação social evidente nos espaços, o genocídio da população negra naturalizada. Para o povo negro a paisagem descreve a dor do cansaço, da exaustão pelo enfrentamento diário para sobreviver à violência e os traumas produzidos pelo racismo, o descaso diante da injustiça, dos maus tratos, da perda, do isolamento, desumanizando - objetiva e nega direitos e invisibiliza a pessoa negra na condição de ser homem-corpo, que sofre; na condição de homem-espírito quando este se relaciona com sua espiritualidade ancestral e deve ser reconhecida como sagrada. A pessoa não é respeitada com o seu modo de ser e estar no mundo. A dor é física, mental e espiritual.

Somos um país que se modernizou desde seu descobrimento, mas tem pensamentos antigos de se relacionar com o outro. Nosso olhar para o negro remete a pensar o mesmo na posição de inferioridade, o índio no lugar exótico, gerando diferenças na interrelação e causando dor e sofrimento na intrarrelação. Há uma subjetividade que deve não somente ser visitada, mas convidada a mudanças nesta morada.

“Assim, em Biossíntese, estamos também interessados em ensinar às pessoas como se levantar e resistir à manipulação e à pressão do grupo, a qual pode, algumas vezes, ser encontrada mesmo naquilo que se pretende ser um meio terapêutico.

Uma outra fonte de perpetuação está no que Freud chamava de “repetição compulsiva”, e está relacionada com a resistência. Em Biossíntese, a resistência está relacionada a conceitos tirados da Biologia, como homeostase - tendência a manter a vida como ela é — extinguindo as flutuações, que são saltos qualitativos, fora dos estados usuais em que vivemos, e que são condicionados também. Porém, o tratamento da resistência leva à descrição da prática terapêutica.” Boadella, Agosto, 1986.

Nota-se nesta realidade uma desordem relacional, geradora de traumas, dor e sofrimento, produzindo defesas de sobrevivência e neste processo emocional, de tensões nas vivências se apresenta em diversas formas nos corpos tornando-se estruturas.

Esta energia corporal oprimida será o desafio a ser enfrentado para resgatar a saúde, o contato saudável, utilizando os conceitos Grounding, Centering e Facing, que possam levar à pessoa tal compreensão do seu estado emocional, que pode prejudicar seu bem-estar na vida. Em Biossíntese, tanto quanto na Bioenergética, o corpo do psicoterapeuta é um instrumento ativo, o corpo a corpo está em interação constante, portanto, o profissional necessita estar atento a si e a especificidade do corpo negro, onde carrega corporeamente sua diáspora ancestral, história social e pessoal – trauma e cicatriz deixada pelo racismo.

Nos diversos exercícios de postura corporal em Grounding estão envolvidos a vitalidade da energia da coluna, pernas, braços e cabeça frente a variadas situações de enfrentamento ao racismo. É analisada a intencionalidade e a qualidade do movimento, do ritmo da respiração, do contato do olhar, do tônus muscular, buscando contestar este lugar perpetuado do papel colonizador que deseja dominar este corpo em suas mais variadas situações, inclusive de gênero.

No Facing é o contato com os olhos que está posto em cena assim como sua sonorização (Sounding). Procura-se perceber no contato o modo defensivo pelo medo, pela subalternidade encorajada impedindo um enfrentamento ou se a raiva esteja tão intensamente presente como

um véu, que encobre a visão da realidade impedindo um contato de aproximação. No Sounding há um incentivo de expressão sonora, podendo levar a uma conscientização e desbloqueio na posição condicionada, caminhando em direção à uma postura corporal sonora firme em direção ao seu lugar de fala e as implicações advindas desta coragem. Romper com o silêncio da condição imposta. Ao tratarmos de Sounding implica em pensar que alguém fala e outro ouve, há uma dualidade. Por um lado a pessoa negra evidenciará com sua voz e som suas dores, seu questionamento diante do lugar que lhe destinaram ocupar, a pessoa branca será destinada a ouvir e refletir seu lugar de privilégios. É um risco perpetuador não querer ouvir por medo, mantendo o silêncio da situação e não querer ouvir internamente afastando da consciência as verdades desagradáveis, que mantém as desigualdades.

No Centering busca-se conscientizar a pessoa do seu ritmo de respiração. Manejando a respiração, a emoção contida se expande e se expressa numa pessoa contida ou se retém numa pessoa inconstante emocionalmente. Observando a observação do tipo de respiração pode-se reconhecer o que está acontecendo com a pessoa e fazer uma intervenção para restabelecer o fluxo mais harmonioso.

“Exercícios inspiratórios são úteis para lidar com estados de ansiedade, abandono, fraqueza e tristeza.

Exercícios expiratórios são indicados em condições de controle demasiado, raiva bloqueada e tensão excessiva.

Muitas vezes a pessoa se encontra em uma situação onde um tipo de exercício precisa ser seguido pelo seu oposto, para contrabalançar.” Boadella, Agosto, 1986.

Lembrar-se do corpo é condição preliminar para estarmos atentos, para o auto cuidado.

A Biossintese usa como recurso a meditação no processo psicoterapêutico, voltada para dentro do corpo, primordialmente mantendo contato com os movimentos internos e as sensações respiratórias. Com a escuta do nosso corpo (sensação) e da nossa intuição (abertura à transcendência) damos visibilidade a nós mesmos. Entramos em contato com a nossa “sombra” – camada distorcida da nossa imagem -, contato com a consciência da tensão muscular causada pelas emoções “ruins”, assim reconhecemos nossa dor, aflição, fúria, medo, desesperança, mágoa...

No nosso grupo mensal a utilização da meditação tem como objetivo a busca pela saúde, não tem a pretensão de eliminar a dor do racismo, mas colocá-la num lugar que não ocupe todo o espaço no pensamento, imobilizando o corpo e restringindo as ações. Tem-se a intenção que o corpo encontre um bom lugar de centramento para atravessar as dificuldades do dia a dia. Memória traumática pode ser um obstáculo para o livre movimento, não se pretende anular, mas à medida que vierem à tona, este corpo poderá ter uma boa postura para acolher esta lembrança dolorosa. Dentro do contexto grupal onde a conexão entre os participantes está voltada para as relações raciais, direcionados para a sobrevivência frente a luta diária de enfrentamento dos gestos, olhares, cansaço de ter seguido em lojas e supermercados, em contato com a morte constante de pessoas negras nos noticiários, com a sua própria morte diante da instituição policial, este processo meditativo tem sido difícil de vivenciar, há uma forte resistência. Segundo relatos a respiração não passa despercebida – exige inicialmente um esforço, vem a necessidade

de ter um foco – a dispersão aparece, tem-se a consciência dos pensamentos norteados a cabeça o tempo todo, dificultando a concentração. Para alguns é tranquilo, no entanto, são pessoas com dificuldade maior de se conectarem com as emoções. Geralmente utilizamos este trabalho de sustentação com o corpo posicionado com as costas na parede. Em algumas ocasiões chegamos a dispor o próprio corpo com as costas junto ao parceiro possibilitando o aumento da conexão consigo e com o outro.

Para a Biossintese existem aspectos espirituais da saúde como:

- Contato com fontes pessoais profundas de valores que transmitem uma sensação de movimento e sentido.
- Força existencial para lidar com crises, sem ser dominado pelo desespero.
- O sentimento que a vida é um processo de respeito, em eterno aprofundamento, pelo próprio coração e pelo coração dos outros.
- Estar livre de culpas neuróticas, e disposição para encarar responsabilidades reais.

Busca-se neste ponto da espiritualidade em relação às relações raciais o resgate dos valores ancestrais, que possam ser um caminho para atingir o fortalecimento da identidade. A violência experienciada direta ou indiretamente no dia a dia chega a atingir níveis de medo, de desesperança, levando em algumas situações ao desespero. Voltar a acreditar no respeito como valor nas relações antes de ser julgado pela cor da sua pele é um desafio constante.

Pautar a espiritualidade como recurso de saúde é um reconhecimento que estamos conectamos com a natureza.

BIBLIOGRAFIA

Albertini, Paulo. Na psicanálise de Wilhelm Reich. Zagodoni Editora Ltda., 1ª edição, São Paulo, 2016.

Betto, Frei e Boff, Leonardo. Mística e Espiritualidade. Editora Vozes Ltda., Petrópolis - RJ, 2010.

Boadella, David. Introdução à Psicoterapia Somática Biossintese - Artigo extraído da Revista Energy and Character, vol 17.2., Agosto 1986. Tradução de Mônica de Almeida Rego.

_____ O que é Biossintese? – Apostila – Instituto Brasileiro de Biossintese – IBB – Associate to the Center for Biosynthesis International-Switzerland.

_____ Correntes da Vida, uma Introdução à Biossintese – Summus Editorial, 1992.

- Chaplin, James P. Dicionário de Psicologia, Editorial Império Ltda., Publicações Dom Quixote, Lisboa, Portugal, 1981.
- Costa, Jurandir Freire – Da cor ao corpo, a violência do racismo. Prefácio - Livro Tornar-se negro – Neusa Santos Souza - Edições Graal, Rio de Janeiro, 1983.
- DeGruy, Joy. Post Traumatic Slave Syndrome: America's legacy of enduring injury & healing, Uptone Press, United, States of America, 2005, 2017.
- Instituto AMMA Psique e Negritude – Os Efeitos Psicossociais do Racismo – Entrevista com Liane Zink – Entre o Silêncio e o Grito - pg. 48 – Imprensa Oficial, – São Paulo, 2008.
- Fanon, Frantz – Pele Negra, Máscaras Brancas – EDUFBA (Editora da Universidade Federal da Bahia), Salvador-BA – 2008.
- Giddens. Anthony. Modernidade e Identidade Pessoal. Celta Editora. Oeiras - Portugal, 2001.
- Keleman, Stanley. Anatomia Emocional: a estrutura da experiência. Editora Summus, São Paulo, 1992.
- Leloup, Jean-Yves. O sentar e o caminhar. Editora Vozes, 2ª edição, Petrópolis – RJ, 2014.
- Levine, Peter A. – Uma Voz Sem Palavras (Como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar), Summus Editorial, São Paulo – 2012.
- Lowen, Alexander, - Alegria (a entrega ao corpo e à vida), 2ª edição, Summus Editorial. São Paulo, 1977.
- _____ – Bioenergética – 8ª. Edição, Summus Editorial, São Paulo, 1982.
- _____ - e Lowen, Leslie - Exercícios de Bioenergética, o caminho para uma saúde vibrante – Editora Ágora, 7ª. Edição – São Paulo, 1977.
- _____ - O Corpo em Terapia, a abordagem Bioenergética, 11ª. Edição, Summus Editorial, São Paulo, 1977.
- _____ - O Corpo Traído, Summus Editorial, 6ª edição, São Paulo, 1979.
- Nogueira, Isildinha Baptista Nogueira – Significações do Corpo Negro – Doutorado em Psicologia – Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, 1998.
- Novaes, Adauto e autores – O Olhar – Capítulos pgs. 65 e 95 . Companhia da Letras, São Paulo, 1998.
- Reghin, Luiza Revoredo de Oliveira – A Análise Bioenergética hoje – Um comentário analítico do Primeiro Encontro latino Americano de Análise Bioenergética – Boletim Clínico-Psicologia Revista – número 11, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – SP, novembro 2011.
- Ribeiro, Djamila. O que é lugar de fala? , Grupo Editorial Letramento, Justificando, Belo Horizonte - MG, 2017.
- Reich, Wilhelm. Análise do Caráter, Editora Martins Fontes, 3ª edição, São Paulo, 1998.

Schucman, Lia Vainer – Entre o Encardido, o Branco e o Branquíssimo (branquitude, hierarquia e poder na Cidade de São Paulo), Annablume Editora. Comunicação, 1ª. Edição, São Paulo, 2014.

Souza, Neusa Santos – Tornar-se Negro (as vicissitudes da identidade do negro brasileiro em ascensão social) – Edições Graal, Rio de Janeiro, 1983.

Souza, Jessé. A Elite do atraso: da escravidão à Lava-Jato, Leya, Editora Casa da Palavra, Rio de Janeiro, 2017.

Wagner, Cláudio Mello – A Transferência na Clínica Reichiana, Casa do Psicólogo Livraria e Editora Ltda., 1ª. Edição, São Paulo, 2003.

_____. – Freud e Reich: continuidade ou ruptura? Summus Editorial, São Paulo, 1996.

Weigand, Odila – Grounding e Autonomia – A terapia corporal Bioenergética revisitada, Edições e Produções Person Ltda., São Paulo, 2006.

CONTATO

Maria Cristina Francisco, psicóloga, especialista em clínica, Certificada em Terapia Bioenergética (CBT) Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo - IABSP e Certificada em Psicoterapeuta Biossintese pelo Instituto Brasileiro de Biossintese - IIB, Coordenadora da ONG- Instituto AMMA Psique e Negritude – Brasil, Vencedora Trabalho Social: “Ponto de Encontro entre Mulheres e Homens Negros do 24 ° IIBA International Conference 2017 – Toronto – Canadá. Membro da diretoria da Federação Latino Americana de Análise Bioenergética – FLAAB, membro da União Latino Americana de Psicologia – ULAPSI.

www.psicologiaecorpo.com.br

cristina@ammapsique.org.br

macrisfran@uol.com.br