



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

A PSICOLOGIA CORPORAL NA SALA DE AULA

Glória Maria Alves Ferreira Cristofolini

RESUMO

Sala de aula, lugar de construção do saber, de alegrias e sensibilidades. É assim que penso o verdadeiro sentido de estarmos em um ambiente no qual chamamos escola. É possível educar a sensibilidade, trazendo de volta a alegria do corpo, porque sentir e perceber o corpo é sentir e perceber a vida. Levar a Psicologia Corporal para sala de aula é uma experiência que aproxima os alunos do significado do aprender. Quando se estimula o auto conhecimento da energia do corpo e se possibilita o exercício constante da respiração e toque, estamos aguçando o cérebro para receber novos conhecimentos. É preciso auxiliar os alunos a se auto conhecerem, a olhar para dentro de si, a ouvir as funções de cada órgão de seu corpo e saber que estão se auto regulando para novos aprendizados. Deslizar pelo conhecimento ao amor é o mais provocador desafio da aprendizagem. É esta a amplitude que precisa orientar o sofisticado ato de ser professor.

Palavras-chave: Aprendizagem. Psicologia Corporal. Sala de aula.

Construir saberes exige aprender a conhecer. Integrar o corpo e suas experiências vivas, com discernimento continua sendo uma arte a ser devidamente aplicada e aperfeiçoada. Para tal, necessitamos de uma escola comprometida e aberta para o novo que descubra o sentido de educar os sentimentos. Organizar atividades dentro da escola para que a criança possa expressar suas angústias, medos e anseio. Na maioria das vezes seus medos são trazidos do próprio ambiente familiar e não encontra espaço para aliviar seu sofrimento. Como postula Reich “Os sentimentos e emoções provocam atividades neurais que interferem na capacidade do cérebro de processar informações, o que de certa forma esclarece porque as emoções obscurecem o pensamento”. Estas emoções criam um determinado espaço de ação e reflexão.

Na minha experiência como Pedagoga e terapeuta, tenho incorporado as diferentes técnicas corporais com crianças das mais variadas idades, com resultados promissores. Sinto a necessidade de ajudar estes profissionais a detectarem comportamentos que comprometem o bom desenvolvimento de caráter da criança e favorecem o aprendizado.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Trabalhar os sentimentos exige amor e paixão pelo que se faz. Organizar com as crianças seu ritmo interno, viver o contato com o outro, respirar e expressar-se por inteiro. Para isso a observação deve ser uma companheira constante, com olhar fluido voltado aos sentimentos. Abrir o olhar para si, para o outro, e para o mundo, é a lição fundamental. Mudar o mundo é mudar o modo de olhar e o ato de ouvir. Acredito que Isso, é a corporal invadindo as escolas. Necessitamos de uma escola que escuta, olhe e sinta para compreender e transcender os currículos escolares engessados.

Saber usar:

- ✓ O olhar,
- ✓ O tom de voz,
- ✓ O toque, o abraço, o afago,
- ✓ A massagem na testa e/ou no peito,
- ✓ A massagem nos ombros e pescoço,
- ✓ Os exercícios de respiração constante,
- ✓ A intervenção no momento certo, é contribuição da Psicologia corporal com a educação, assim estamos orientando com o coração, não apenas para conhecer o mundo exterior e para, nele, atuar, mas principalmente para aprender a estar no mundo, navegar nos emaranhados da vida.

Conectar-se no aqui e no agora sem perder a consciência do mundo que habitamos.

Psicoterapeuta W. S. Geaquinto (2008) afirma em um de seus artigos que:

Quem é terapeuta sabe que cada sintoma é um texto sagrado, que precisa ser escutado e interpretado, em seus múltiplos significados. Como afirma a sabedoria dos velhos rabinos, cada frase bíblica é suscetível de 72 interpretações! Pois são 72 os nomes que damos àquilo que não tem nome, segundo a Cabala. Esta é uma sábia prevenção contra o perigo dos catecismos estreitos e dos fundamentalismos fanáticos, cuja tragédia estamos presenciando. (GEAQUINTO, 2008)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Assim considero também a arte de ensinar, a arte de estar em sala de aula. É preciso entrar em sintonia, nos tocamos pelo coração, pelo sentimento e pelo afeto físico para que o ritmo da aprendizagem não se perca. Não se pode separar o aprendizado da criança de seu ato de ser “lúdico”, “imaginativo” cheio de “energia pulsante” para fazer novas descobertas. Permitir que saiam da casca, sem estar engessados em um corpo que quer “fluir” “explorar mundos” e pronto para expandir.

Será que uma criança pode estar feliz com sua capacidade de aprender e sentir-se em condições de gostar de ir à escola para descobrir novos conceitos, quando se encontra em total desequilíbrio emocional?

Como cita Navarro “para ensinar algo a alguém é preciso antes de tudo amá-lo”. Sabemos que a humanidade futura está embasada na educação presente, confirmada na citação de Reich:

O destino da raça humana dependerá das estruturas de caráter das ‘Crianças do Futuro’. Em suas mãos e em seus corações repousarão as grandes decisões. Cabe a nós equipá-las com a estrutura de caráter e vigor biológico que as tornarão capacitadas a tomar decisões e a encontrar seus próprios caminhos. (REICH. 1987, p. 149).

É preciso considerar a auto expressividade e a espontaneidade das crianças que se encontram em sala de aula. O corpo se expressa livremente como uma maneira de auto preservação é uma qualidade que faz parte de todo o ser, como postula Lowen “Toda atividade do corpo contribui para auto expressão, desde as mais simples como andar e comer, até as mais sofisticadas como cantar e dançar.” Partindo desse princípio, sabemos que a aprendizagem pode ser e ter um significado mais prazeroso cabe aos profissionais da educação adequarem-se e acreditarem que é possível oportunizar as atividades corporais para que esse aprendizado seja incorporado, pois o indivíduo se expressa em qualquer ação que executa, seu corpo movimenta-se e age embora muitas vezes seja uma ação inconsciente.

As palavras e gestos espontâneos, naturais implicam honestidade, não requerem imitações, tudo flui, sem necessidade de esforço, sem malícia. É a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CRISTOFOLINI, Gloria Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

vida que está sendo mostrada, revelada e o professor deve fazer uso dessa naturalidade para explorar conhecimentos, aprofundando-os na medida em que se fizer necessário.

A bioenergética fala na inter-relação de três elementos da personalidade: vida interior, expressão externa e si mesmo. A meu ver, estes elementos devem estar intimamente interligados e equilibrados para que o indivíduo consiga aprender novos conceitos. Se a escola não explora a auto expressividade está bloqueando o aprendizado. É possível exemplificar na citação de Lowen, transcrita abaixo:

Se Napoleão pudesse ter cantado e dançado, talvez não tivesse precisado fazer exércitos interiores caminharem em tantos países para conquistar um sentido de si mesmo que duvido que ele tenha alcançado algum dia. O poder cria apenas uma imagem maior, não um *self* maior. (LOWEN, 1975, p. 232.)

Vejo a necessidade de estar explorando na criança essa “*persona*”, que tenta definir seu papel na vida, o professor deve advir de instrumentos, recursos para permitir aflorar a espontaneidade. Penso que esse profissional além de um conhecimento de conceitos, deve disponibilizar-se de recursos didáticos, como os jogos, as máscaras, as fantasias que facilitam a liberação do ego e estimulam o pensamento. Propor a dança, o teatro, o canto com expressividade, liberando as tensões do corpo são motivações ofertadas pelos profissionais, para que o próprio intelecto esteja desencorajado aberto ao processo de novos conhecimentos.

O Pensamento leva a reflexão, liberando sentimentos, acredita-se que esse mecanismo facilita e proporciona o aprendizado. Lowen cita que “O pensar desempenha um duplo papel em relação ao sentir”, pois o pensamento é envolvido pela maneira que sentimos. Um sentimento bom, alegre poderá nos remeter a pensamentos coloridos e criativos. A subjetividade dos nossos pensamentos no pensar de Lowen ocorre “paralelamente à dos sentimentos”.

Do ponto de vista da consciência, o pensar e o sentir representam aspectos diferentes da função de percepção. O sentimento é a percepção sensorial do processo corporal,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

5

CRISTOFOLINI, Glória Maria Alves Ferreira. A psicologia corporal na sala de aula. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

trazendo a carga energética ou emoção. (LOWEN. 1970, p.117)

Considerando-se o pensar e o sentir fatores indispensáveis ao aluno em sala de aula, a estimulação de atividades que exercitem estas ações é necessária no cotidiano escolar. Para isso temos que ajudar ao profissional da educação a descobrir a criança que há dentro de si, aceitando-a e liberando sua inocência. Acredito que ser Educador, assim como ser terapeuta ou psicólogo é amar sem receio é buscar o equilíbrio do corpo sustentado pela mente e pelo espírito.

É sensibilidade!

REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander, “**A Espiritualidade do Corpo**”, 1ª edição, 1990, São Paulo, Editora Cultrix.

LOWEN, Alexander, “**Bioenergética**”, 7ª edição, 1982, São Paulo, Summus Editorial.

LOWEN, Alexandre, “**Prazer: uma abordagem criativa da vida**” 7ª edição, 1970, São Paulo, Summus Editorial.

VOLPI, J. H & Volpi, S.M. “**Crescer é uma aventura!**” Centro Reichiano, 2006, Curitiba

REICH, Wilhelm, “**Análise do Caráter**”. 1989, São Paulo. Ed. Martins Fontes,

AUTORA

Glória Maria Alves Ferreira Cristofolini/SC - Pedagoga, Psicopedagoga, Mestre em Educação, Especialista em Orientação Educacional e Terapeuta Corporal pelo centro Reichiano de Psicologia Corporal.

E mail: gmafc@terra.com.br