



UM GRITO DE LIBERDADE: DE ZUMBI A REICH

Rubens Afonso

Resumo

Este artigo conta a história de uma luta de libertação através da capoeira, desde a sua origem até os dias de hoje. Fala da condição do negro e da escravidão, e como ele conseguiu sua liberdade através da confiança de que o ser humano pode ser livre. Traça um paralelo com a história de vida e obras de Wilhelm Reich e suas descobertas na área da Psicoterapia corporal, principalmente no que diz respeito aos anéis de couraça, fazendo uma aliança entre essas duas formas de trabalho com o ser humano, podendo utilizar os recursos propostos por Reich na dança e luta da capoeira, buscando a liberdade do corpo e da alma.

Palavras-chave: Escravidão, Encourajamento, Trabalho Corporal, Energia, Libertação.

A história do Brasil guarda uma mancha que o tempo jamais apagará. Por muito tempo o negro foi usado como mão de obra escrava, e sofreu na pele as maiores barbarias. Porém, ele nunca aceitou essa condição; assim, desenvolveu técnicas para lutar contra o opressor, utilizando-as ainda para se libertar da solidão, da melancolia e da condição miserável em que vivia. Essa talvez tenha sido a primeira forma de terapia corporal, pois libertava o corpo das amarras da escravidão, dando a ele força, vitalidade e energia.

Mais tarde o pioneiro na libertação do corpo Wilhelm Reich, descobriu no corpo os correlatos psíquicos da mente e mapeou-os em sete seguimentos os quais denominou de: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. Tais seguimentos guardavam memórias de traumas, sofrimentos e determinavam uma couraça muscular. Para libertar o corpo dessas couraças Reich criou uma técnica que chamou de Vegetoterapia.

Traçarei agora um paralelo entre essas duas histórias, criando uma aliança entre a capoeira e a terapia corporal.

Reportamo-nos ao ano de 1600, período áureo do regime mercantilista no Brasil. Século que a produção da cana de açúcar se tornou à base da economia brasileira. Caçados em diferentes regiões da África, os negros eram arrancados do seio da mãe pátria e transportados apinhados nos porões dos navios negreiros rumo ao desconhecido. Na travessia do oceano, pelas péssimas condições de transporte, pelo aumento do tempo de viagem, tempestades ou ataques de piratas, era normal a taxa de mortalidade variar



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

entre 15 a 20%, podendo chegar em até metade da carga humana. Os agonizantes eram atirados ao mar pelo capitão do navio. Chegando aos seus destinos eram despejados na areia e entregues aos seus proprietários. Com o corpo todo tomado por pestes, à pele comida por bichos, eram levados para os depósitos de engorda onde recebiam tratamento e alimentação. Recuperados eram levados para os mercados de escravos para serem vendidos. Os compradores os marcavam a ferro em brasa e os levavam para serem empilhados nas infectadas senzalas, local de sua nova moradia.

Os negros trabalhavam incessantemente comandados pelos chicotes dos feitores. Derrubavam a mata, preparavam a terra, plantavam a cana e produziam o açúcar, revertendo-o na riqueza dos seus senhores.

Após um exaustivo dia de trabalho, eram recolhidos nas senzalas, recebiam uma pequena porção de alimento, que mais parecia com lavagem e eram novamente presos às correntes, para no dia seguinte viver novamente esse martírio, agonia e humilhação.

Uma boa parte dos negros não suportavam o sofrimento do corpo e sucumbiam, alguns não conseguiam aceitar tanta opressão e tristeza e provocavam o suicídio, rompendo as artérias, ingerindo veneno ou utilizando outros recursos. Havia ainda outros que eram covardemente assassinados em fuga. Os capturados em fuga, recebiam com ferro quente a marca de negro fujão, e eram levados para o tronco, onde recebiam todo o tipo de castigos para servir como exemplo. Outras várias formas horripilantes de torturas eram impostas aos negros em qualquer situação de desobediência.

Por volta de 1624 a 1630, período das invasões holandesas, a atenção sobre o negro é desviada para expulsar os invasores.

O negro, que nunca aceitou a escravidão, sente chegar o seu grande momento para uma fuga, em busca da tão sonhada liberdade. Aproveita com muita astúcia a oportunidade e foge em massa para as matas. Assim vai se formando os primeiros quilombos, sendo o Quilombo de Palmares na Serra da Barriga o maior reduto de negros fugitivos.

A necessidade de manter a liberdade faz com que o negro se organize. Assim eles criam suas próprias leis e escolhem um rei, Ganga Zumba, que mais tarde foi substituído por Zumbi o grande guerreiro que entrou para a história.

Após a expulsão dos holandeses, volta-se à atenção para o negro, já que o mesmo era uma mercadoria muito valiosa para os seus senhores, no entanto agora já



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

organizados, tornam-se uma ameaça para a nação. Contrata-se vários capitães do mato e forma-se várias expedições em busca do negro.

Mesmo estando em mata de difícil acesso e criando várias dificuldades para serem achados, faltava ao negro armas para se defender quando o contato corpo a corpo era inevitável, uma vez que os capitães do mato estavam fortemente armados.

Movidos pelo instinto natural de preservação da vida e pela coragem intrínseca, o negro descobre que pode usar o seu próprio corpo como arma.

Em contato com a natureza e com os animais, descobre em seus movimentos a combinação perfeita. Consegue aliar a esses movimentos às manifestações culturais da África como: danças, folguedos e competições que eram utilizadas em ritos e cerimoniais.

Em alguns documentos, as citações dos capitães do mato e comandantes de expedições, relatam que nos combates com os negros, havia “um estranho jogo de corpo” utilizados pelos mesmos nos momentos de combate, desferindo coices e marradas como se fossem verdadeiros animais ferozes. (AREIAS, 1984, p.17).

Essa movimentação que misturava dança e luta, antes de ser uma potente arma de defesa na busca da liberdade, serviu para o negro se libertar de sua própria melancolia por estar longe de sua pátria, longe de seus parentes e vivendo sobre o jugo da escravidão. Era através da dança que o negro movimentava seu corpo, libertando-o de todas as opressões, tirando o sentimento de vazio e expressando alegria e contentamento, sendo ao mesmo tempo uma forma eficaz de adestrar o corpo e prepará-lo para a luta. A dança servia ainda para disfarçar a luta quando na presença dos seus senhores.

Quilombo de Palmares ficava na Serra da Barriga, local escolhido por ser de difícil acesso, e também por ter um solo muito rico, uma caça abundante, uma floresta com uma quantidade muito grande de árvores frutíferas e de Palmeiras, das quais podiam colher seus frutos para se alimentar, e cujas folhas e troncos serviam para a construção de seus mocambos (habitação dos escravos).

Em Palmares os negros transformavam suas vidas sofridas de senzalas em espaço de liberdade. Em todas as senzalas corriam os boatos de que lá o negro podia ser livre e viver como gente.

Portanto, não se media esforços para arriscar a própria vida em fugas cada vez mais audaciosas em busca da liberdade. Em Palmares durante alguns anos foi possível viver em paz e harmonia em um espaço conquistado com muita luta.



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Mas com a repercussão da liberdade em Palmares e as crescentes fugas, houve um crescimento muito rápido, o que incomodava cada vez mais as autoridades, constituindo um verdadeiro terror para os fazendeiros e senhores de engenho. Várias expedições foram enviadas para destruí-los, todas sem eficácia pela capacidade cada vez maior de resistência. As batalhas eram sangrentas, muitas baixas dos dois lados, cada vez mais contingentes de soldados eram recrutados e enviados para a batalha. Destacava-se a coragem do líder guerreiro Zumbi, o grande general que comandou Palmares.

Em razão de tantos insucessos em 1691 o governador de Pernambuco (Souto Maior) decidiu a qualquer custo exterminar Palmares, contratou os serviços de Domingos Jorge Velho, que partiu com mais de mil homens rumo à grande resistência negra. Foram surpreendidos pela organização de Zumbi, tendo que recuar para não serem totalmente derrotados. Souto maior mandou uma nova tropa para auxiliar, que também foi derrotada. Assim Jorge Velho solicitou ao governador uma artilharia pesada e mais homens.

Na madrugada do dia 06 de fevereiro de 1694, seus canhões ressoavam abrindo caminho para as tropas. Zumbi e seus combatentes não se renderam preferindo a morte, homens, mulheres e crianças iam ficando ao chão. Encerrava-se assim de forma covarde um tempo de liberdade.

Após o sangrento combate, os negros voltaram às senzalas, o corpo de Zumbi era procurado, mas não foi encontrado. Os homens de Domingos Jorge Velho empreenderam uma busca em todos os lugares possíveis e impossíveis para encontrar Zumbi, mas a busca foi em vão. Chegaram a pensar que Zumbi estava morto, perdido em algum precipício. Zumbi tornou-se lenda e só após um ano de intensa busca foi encontrado fortemente armado junto com alguns homens. A qualquer custo queriam prendê-lo vivo, servindo então como exemplo. Cercaram todo o local e ordenaram que se rendesse, porém Zumbi mesmo estando totalmente em desvantagem e não tendo como escapar preferiu a morte ao se entregar. Sua resposta foi o ataque com uma incrível coragem, digna dos grandes comandantes. Assim no dia 20 de novembro de 1695 foi morto em batalha. Cortaram sua cabeça e a expuseram em praça pública, em Recife, como forma de destruir o mito e acabar com o sonho de liberdade. Os negros acreditavam que um Deus da guerra nunca morre, e nas senzalas entoavam cantos, acreditando que Zumbi vivia e assim poderiam dar força e vigor para o seu rei. Na verdade a crença de que o ser



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

humano nasceu para ser livre fazia com que eles continuassem a cantar e acreditassem sempre na liberdade.

No pouco tempo que tinham para descansar os negros continuavam com os seus folguedos, e suas festas sempre vigiados pelos Capitães do Mato. Assim tiveram que aprender a disfarçar cada vez mais a prática de luta como dança e foram criando instrumentos e utilizando palmas de mãos com força e misticismo.

O treino era realizado nas clareiras das matas, que tinham um mato ralo que era conhecido como capoeira, e quando seus senhores davam por sua falta, muitas vezes falavam: “o negro está vadiando na capoeira”, como a manifestação não tinha nome acabou ficando “Capoeira”.

Quando os senhores presenciavam as manifestações, diziam que era “brincadeira dos angolas” ou “vadiação dos angolas”. Assim ficou conhecida como “Capoeira de Angola”.

A prática da Capoeira acabou se desenvolvendo progressivamente e seus aspectos de luta cada vez se tornavam mais evidentes, e a velocidade e a violência que os golpes eram desferidos acabavam ferindo os próprios escravos ou os seus opressores, assim ela foi terminantemente proibida.

Mais uma vez, tem-se que se criar uma forma de continuar a prática da Capoeira, pois ela já fazia parte da vida dos escravos, além de ser um instrumento de busca de prazer e encontro pessoal, dissipando a tristeza e criando uma autoconfiança pelo seu caráter de luta.

Como forma de alegrar utilizam um dos seus instrumentos musicais, o berimbau, feito por um (Arco com arame, uma cabaça, uma moeda e um pedaço de pau). Distante do local onde faziam a roda, ficava um tocador que se colocava em local de boa visibilidade, e com um toque chamado de aviso, dava o alarme na chegada de alguém indesejável. Assim desenvolviam qualquer outra brincadeira para disfarçar a luta.

Depois de uma intensa campanha abolicionista, a Princesa Isabel, na ausência de seu pai o imperador Dom Pedro I I, assinou o decreto em 13 de maio de 1888, da abolição da Escravatura.

Havia o estigma de que o negro era uma raça inferior e não tinha alma, e que nasceu para servir, com o agravante que durante todo o tempo de escravidão foi privado de qualquer sentimento ou ato de sociabilidade.



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Depois de conquistada finalmente a liberdade o negro festejou muito, porém a alegria durou pouco. Como se inserir em uma sociedade racista? A abolição não vinha acompanhada de nenhuma política legal para dar a mínima proteção para o negro. Todos ficaram desempregados e relegados ao completo abandono, à mercê da prostituição e marginalidade.

Famintos e sem nenhuma expectativa de trabalho, sujeitavam-se ao que aparecia. Alguns foram contratados como capangas, criando a fama de baderneiros. Outros, porém conseguiam trabalhos em portos, estações ferroviárias, mercados e feiras. Nas folgas, até como forma de angariar dinheiro jogavam capoeira em praças. Assim também alguns brancos marginais começavam a praticar a Capoeira e dela faziam uso para praticar pequenos furtos.

Em 1890 vem a proibição oficial no código Penal da República, no capítulo XIII, onde se faz alusão aos praticantes da Capoeira, classificando-os como vadios e marginais, estabelecendo no artigo 96 de dois a seis meses de prisão aos infratores e aos chefes ou cabeças a pena em dobro. (SANTOS, 1993, p. 67).

Maior repressão contra a prática da capoeira veio em 1893, quando o código Penal Brasileiro através do decreto n.º 145, autorizou o governo a constituir uma “colônia correccional”, destinada aos vadios e capoeiras processados. (SANTOS, 1993, p. 68).

No entanto a Capoeira foi sempre defendida, pois sempre teve pessoas ilustres como praticantes. E ao mesmo tempo também servia a classe dominante que a utilizava com objetivos políticos na luta pelo poder.

Mais uma vez o instinto de sobrevivência faz com que a capoeira siga o seu percurso. De todas as formas: escondidos em quintais, nas praias, nos terreiros de umbanda, a prática continua e é passada para novas gerações. Assim os capoeiristas têm a necessidade de se aperfeiçoar para se livrarem da perseguição da polícia, novos golpes são criados e vão sendo incorporados a cada momento. O berimbau, instrumento principal da Capoeira, novamente é utilizado e com o toque de cavalaria, que imitava o tropel dos cavalos, avisando a chegada da polícia nos locais de treinamentos. Em momentos de defesa, encaixava-se uma foice em uma das extremidades da madeira e enfrentavam os soldados.

Em 1932 Getúlio Vargas para cumprir o seu plano de governo sente necessidade de apoio popular, assim libera uma série de manifestações populares e dentre elas a



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Capoeira. Assim consegue angariar simpatia das classes populares, e a capoeira pode ser praticada livremente.

A partir daí a Capoeira pode seguir seus rituais e as rodas de Capoeira de Angola tornam-se uma grande festa com um verdadeiro cerimonial, tendo o seu maior patrono a figura legendária de Mestre Pastinha.

Outro grande capoeirista que despontou foi Mestre Bimba. Praticou muito a Capoeira de Angola, estudou profundamente seus movimentos, aperfeiçoou seu golpes e posturas, e criou um novo estilo, dando uma característica totalmente marcial. Denominou o novo estilo de Regional Baiana. Fundou a primeira escola reconhecida de Capoeira com autorização oficial obtida em nove de julho de 1937, a qual foi registrada pelo governo como instrumento de educação física. Até hoje é cantado em todas as rodas de Capoeira como o Grande criador da Capoeira Regional.

Em 1961, a capoeira renasceu sob forma de esporte. Foi introduzida no currículo de ensino da Polícia Militar do Estado da Guanabara, subiu mais um degrau e foi registrada como prática desportiva regulamentada pela Confederação Brasileira de Pugilismo. (26/12/1972). (SANTOS, 1993, p.72).

Essa é uma parte da história do nascimento da nossa Capoeira, primeira expressão corporal genuinamente brasileira, porque foi desenvolvida em solo brasileiro. Não podemos falar sobre aprisionamento ou de técnicas de libertação do corpo sem conhecer essa história, essa luta, esse sofrimento. Todas as outras dimensões de sofrimento de corpo e alma na busca da liberdade se perdem diante dessa história.

Vamos fazer um paralelo com um outro movimento de libertação do corpo e da alma, vamos falar de Wilhelm Reich, que também foi perseguido, injustiçado, incompreendido, e até hoje não tem espaço na maioria das nossas universidades. Não faz parte dos nossos ensinamentos em Psicologia, como se pudéssemos dividir o ser humano e considerá-lo somente como parte mental e esquecermos do corpo.

Wilhelm Reich nasceu no dia 24 de março de 1897, em Dobrzynica, império austro-húngaro. Pouco tempo depois a família adquiriu uma extensa propriedade rural em Jujintz, na província de Bukovina, o lado germano-ucraniano da Áustria. Reich permaneceu até maio de 1946 como cidadão austríaco, quando se naturalizou cidadão norte-americano.



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

A mãe de Reich daria a luz um ano após o seu nascimento a uma menina que não sobreviveu. Após dois anos nasceria Robert, compondo assim a família: Os pais Leon e Cäcilie e Wilhelm e Robert.

Nos primeiros anos dos estudos escolares Reich estudou em casa com professores particulares, prestando somente exames regulares em escola pública. Dos dez aos dezoito anos freqüentou uma escola de orientação germânica.

A vida no campo em contato permanente com a natureza lhe dava muito prazer, e ao mesmo tempo também trazia registros de muita dor e sofrimento, pela rigidez de seu pai. Reich teve uma infância reprimida, e principalmente entre dez aos dezoito anos viveu junto com a família uma série de trágicos acontecimentos.

Reich era chamado de Willy pela família e sempre foi muito dedicado aos estudos. Aos oito anos de idade montou seu primeiro laboratório experimental de plantas e insetos.

Teve também o despertar de sua sexualidade muito cedo, apaixonando-se pela filha de um carroceiro, o mesmo que lhe fez um aparato de madeira para guardar sua coleção de borboletas. Em troca do aparato Reich roubou fumo de seu pai e o deu ao carroceiro. Dando falta do fumo, seu pai o questionou, Reich com medo, negou, sua mãe trouxe a prova do furto, sua jaqueta ainda com restos de fumo no bolso. Reich nunca conseguiu perdoar sua mãe. E a seqüência dos fatos fez com que acontecesse uma das maiores tragédias de sua vida. Reich tinha descoberto que sua mãe tinha um relacionamento amoroso com um dos seus instrutores. Seu pai desconfiado questionava os filhos, Reich ainda magoado com a traição de sua mãe, contou o que sabia para seu pai. No quarto ao lado sua mãe tomou veneno, tentando se suicidar.

Depois desse fato sua história começou a tomar um novo rumo. Aos doze anos foi enviado para a cidade de Czernowitz. No ano seguinte Robert também com desconfiança do pai sobre a paternidade foi enviado para estudar na cidade. Após cerca de oito meses sendo severamente punida por Leon, Cäcilie não suportou e finalmente após a terceira tentativa de suicídio, conseguiu seu trágico objetivo, chegando à morte.

Reich continuou estudando na cidade e passava as férias na fazenda, onde via seu pai cada vez mais debilitado, chegando a contrair uma tuberculose. Seu pai que tinha emprestado suas economias para um tio, que não podia saldar a dívida se viu arruinado financeiramente e doente. Reich buscou ajuda com amigos e familiares e conseguiu internar seu pai em um sanatório, mas logo em seguida também encontrou seu trágico destino, chegando a falecer.



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Reich assumiu a fazenda aos 17 anos, sem abandonar os estudos. Sentindo-se finalmente com liberdade, começou então a realizar seus sonhos que o levaram a ser um dos maiores homens da nossa história na área de saúde mental e corporal.

A região em que vivia estava em guerra, assim Reich alistou-se ao exército, chegando à patente de tenente, posição que o permitiu tecer críticas à hierarquia e subordinação dos soldados. Já conceituando o quanto a patente se sobrepõe ao valor pessoal do cidadão, e quanto à guerra se torna automática e impessoal.

Em 1918 aos vinte anos ingressou na faculdade de direito, depois de seis meses, percebeu que não era a área de seu maior interesse, ingressou então no curso de medicina na Faculdade de Medicina da Universidade de Viena.

Em 1919 começou a freqüentar os seminários dirigidos por Otto Fenichel, sobre sexualidade, e naquele mesmo ano apresentou um trabalho intitulado O Conceito de Pulsão e Libido de Forel a Jung. Ainda naquele ano foi eleito presidente dos seminários, onde teve oportunidade de se aprofundar ainda mais no tema. Assim conheceu Freud, e após o primeiro encontro ficou tão impressionado com sua figura marcante que decidiu dedicar-se à Psicanálise.

Em 13 de outubro ainda em 1919, apresentou a comunicação O Peer Gynt de Ibsen em um enfoque totalmente psicanalítico, com o qual consegue em 20 de outubro ser aceito como membro da Sociedade Psicanalítica de Viena, aos vinte e três anos.

A partir daí Reich tem uma intensa e vibrante participação junto à Psicanálise, que perdura durante aproximadamente dez anos, até ser oficialmente desligado da Associação Internacional de Psicanálise no Congresso de Lucerna, em 1934, mesmo sendo considerado pelo próprio Freud como um clínico brilhante.

Os psicanalistas nunca aceitaram as proposições de Reich quanto à dinâmica de trabalhos realizados com os pacientes e muito menos novas intervenções, suas posições eram estáticas, seguindo o exemplo do seu Mestre Freud que via em qualquer posição contrária à Psicanálise proposta por ele um opositor, que agia com total heresia.

Seu afastamento dos meios psicanalíticos teve seu efeito positivo, pois Reich começa a trilhar seus próprios caminhos. Seu primeiro passo foi desenvolver uma teoria da Economia Sexual, que se tornou uma disciplina independente, com seus próprios métodos de pesquisa.

A Economia Sexual tem na potência orgástica um dos seus elementos mais importantes e através dela chegou-se à descoberta do reflexo de orgasmo, fenômeno



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

corporal central de um ato sexual com potência orgástica, onde o organismo teria uma capacidade de entrega completa, plena, às contrações involuntárias do orgasmo, tendo uma completa descarga de excitação no ato sexual. Fundamenta-se na capacidade do indivíduo de entregar-se para o amor. Ao contrário, na impotência orgástica, ocorre um bloqueio de energia biológica, que se torna à causa de ações irracionais. Entendendo esse princípio, a cura das perturbações psíquicas encontra-se no restabelecimento da capacidade natural de amar do indivíduo, que pode também ter perturbações de cunho social, além das condições psíquicas.

Reich enfatizava que as enfermidades psíquicas são as conseqüências do caos sexual da sociedade, que esse caos tem a função de sujeitar o indivíduo às condições dominantes e de interiorizar as dinâmicas externas da vida, tornando o homem totalmente dependente de um código social e incapaz de agir.

Por outro lado, acreditava-se que as energias vitais regulam-se naturalmente, quando não tem obrigação ou moralidade compulsiva, que ambas são sinais de existência de impulsos anti-sociais, que são produzidos pela eliminação de uma vida natural e saudável.

Assim os indivíduos criados com uma atitude negativa diante da vida, contraíam uma ânsia de prazer, apoiado por uma contração muscular crônica, que gerava a base de certas concepções negadoras da vida, que por sua vez dava espaço também para o aparecimento de ditadores e que eram reproduzidas pelo próprio povo. Para ele, esta era a essência do medo de viver em liberdade, que criava a própria necessidade do opressor e do oprimido.

Começa então a dar ênfase no estudo da estrutura do caráter do indivíduo, colocando que essa é uma característica de um encorajamento do caráter contra a própria natureza interior e contra a miséria social que o cerca. Acredita que essa couraça do caráter é à base do isolamento, da pobreza, do desejo de autoridade, do medo à responsabilidade, do anseio místico e da miséria sexual.

Em termos gerais a maioria das pessoas teria uma estrutura marcada pela impotência e pelo medo à vida, tornando possível à própria justificação da necessidade da implantação na nossa sociedade das ditaduras.

No campo da Psicoterapia usou a técnica da vegetoterapia caracteroanalítica, tendo o seu princípio básico o restabelecimento da motilidade biopsíquica através da anulação da rigidez do caráter e da musculatura. Conseguiu confirmar essa técnica pela



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

descoberta da natureza bioelétrica da sexualidade e da angústia, que operam no organismo em direções opostas, sendo de natureza de expansão agradável e contração angustiante. Assim a contração do organismo poderia ser entendida como doença e a expansão como saúde. Tendo a fórmula do orgasmo: tensão-carga-descarga-relaxação.

Esta fórmula do funcionamento da vida levou-o à experimentação da organização da vida a partir da matéria não viva, pesquisou o bion, chegando a radiação orgonal.

Na aplicabilidade da técnica, a eficácia acontece quanto mais ajuda a dissolver a correspondente atitude muscular, porque atrás de cada caráter, existe um comportamento com suas respectivas atitudes e rigidez musculares. A atitude corporal seria equivalente à expressão corporal.

Reich via o ser humano não como partes isoladas. Assim os espasmos da musculatura, que eram o lado somático do processo de repressão, eram também a base de sua contínua conservação, porque não aconteciam em músculos isolados que se contraíam, mas em grupos de músculos que pertenciam a uma unidade funcional, no sentido vegetativo.

Reich descobriu que as tensões do corpo: cabeça, pescoço, tronco, etc. sempre explicavam alguma possível doença física e psíquica, por exemplo: se alguém tentar forçar a musculatura do pescoço durante um longo período de tempo como se fosse evitar um golpe, sentirá logo uma dor na parte posterior da cabeça, bem acima da parte que a musculatura está tensa. Esta atitude expressa uma angústia contínua de algo perigoso que pode acontecer de forma inesperada.

Também o fluxo respiratório aponta perturbações, principalmente nas tensões abdominais, o medo faz com que a respiração aconteça de forma lenta, causando um estado de apreensão ainda maior, atingindo os ombros que são involuntariamente levados para frente, causando uma atitude rígida, ou levados para cima, e que essa posição ao ser mantida durante algum tempo, causa uma pressão na testa, significando uma atitude de expectativa amedrontada na musculatura do tórax.

Para entender o princípio de movimentação livre do corpo, no qual propiciaria para que todo o contexto fosse saudável, Reich nos levava a imaginar que se alguns segmentos do corpo fossem paralisados, de modo que não pudessem se mover com o ritmo do corpo todo, as outras partes do corpo não se moveriam como antes em conjunto; e o ritmo total teria sido perturbado por causa da exclusão de grupos de músculos individuais. Assim a perfeição da harmonia na locomoção do corpo depende da totalidade



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

expressada com liberdade, a exemplo disso dizia que uma pessoa que retrai a pélvis é inibida em sua atitude e movimento, independente da forma como se locomove, e que a forma que um organismo assume para reter ou liberar um impulso ou emoção é um fenômeno biofísico e funcional. Desta forma a inibição da expressividade pode ser também compreendida como atitude de pouca entrega, submissão, ou sentimento de vergonha ou timidez. Ela pode estar também numa atitude de rigidez corporal ou em um corpo desvitalizado.

Reich pontuava uma seqüência lógica para interpretação, que levasse em consideração a situação e o momento vivido pelo indivíduo e ao mesmo tempo um trabalho corporal intenso, no sentido do organismo readquirir sua motilidade, força e espontaneidade.

As contenções corporais bloqueavam as angústias e faziam diminuir o sofrimento, mas ao mesmo tempo fazia aumentar a sensação de vazio, ocasionando preguiça, falta de iniciativa, insegurança, sentimento de impotência diante das situações e do mundo, crescendo o medo de viver e a dependência.

O encouraçamento e a retenção do organismo tinha a função de bloquear a liberação e o movimento da energia corporal, que se expressava através da emoção, desta forma o medo de se entregar, o medo de amar livremente contraia o organismo, criando as couraças corporais, ao mesmo tempo com a educação proibitiva e as agravantes condições sócio econômicas o impulso do prazer era contido, assim o corpo assumia uma atitude funcional de retenção do movimento da emoção. A contração acontecia para que o impulso não crescesse em razão da gratificação negada ou proibida. Se, por exemplo, temos uma pessoa quando pequena que é proibida severamente de chorar, ela pode não conseguir expressar este choro quando adulta, guardando consigo também a emoção que acompanha este sentimento. Este fato acontece em virtude da perda da motilidade dos segmentos musculares que expressam essa emoção, esse sentimento.

Ao longo de sua vida Reich nunca deixou de produzir, não se contentava com especulações, queria uma condição melhor para todos, por isso foi perseguido, injustiçado, preso e morreu em uma cadeia solitário, abandonado por muitos de seus seguidores. Tinha uma capacidade incrível de motivação, amou intensamente a vida, porque acreditava que para compreender o significado da vida era preciso antes de tudo amá-la. Acreditava que o homem nasceu para ser livre, e que viver na plenitude é



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

abandonar-se ao que se faz. E como ninguém viveu intensamente e amou tudo o que fez, e renovava sempre suas forças com uma nova descoberta. Mesmo quando estava preso e viveria seus últimos momentos de vida, quando da visita de sua última namorada Aurora Karrer dizia a ela que tinha medo que o matassem, mas se sentia forte como um “touro”, seu otimismo não havia morrido e tinha planos para continuar seus trabalhos.

No dia seguinte da visita, dia 02 de novembro de 1957, Reich dormiu e não acordou mais. Morreu por causa de uma insuficiência cardíaca. (é o que diziam os laudos). Seus planos de continuar seus trabalhos, porém não morreram com ele, se encontram vivos na dedicação de muitos de seus seguidores. Da mesma forma que os negros nunca acreditaram na morte de seu rei Zumbi, porque acreditavam que um Deus da guerra nunca morre, e nas senzalas entoavam cantos, para dar força e vigor para o seu rei, os seguidores de Reich que acreditam que o ser humano nasceu para ser livre continuam sua obra, como se ele ainda vivesse em cada um deles. Sua obra até hoje se encontra inacabada, porque não se fundamenta em uma verdade absoluta. O grito dos seus seguidores é também de liberdade, dando eco ao grito de Zumbi e ao grito de Reich...Liberdade...Liberdade...Liberdade para a raça humana, e que a nossa resposta para a conduta dos atos desta raça, seja sempre criação e não destruição.

Foi pensando em tudo isso que resolvi trazer a minha vivência de ter sido literalmente libertado pela Capoeira e pelo encontro com Reich, fazendo uma ligação destas duas formas de abordagens de trabalhar com o ser humano e encontrar a forma de libertar o corpo e a alma.

A prática da capoeira tem muita eficácia na descronificação da couraça muscular. O princípio de auto regulação proposto por Reich, que supõe a existência de uma espécie de “racionalidade instintiva” se adapta perfeitamente aos princípios da Capoeira, por ser uma prática descontraída, alegre, vibrante e que propicia a participação de grupos perfeitamente harmonizados. Levando ainda em consideração, que este princípio existe em cada ser humano, e na medida que podemos nos sentir livres para expressar nossos sentimentos é possível conectar uma força interior que auto regula o organismo para o bem estar físico e mental, confiando na razão da natureza, no mundo instintivo, no animal humano.

O trabalho com a Capoeira cria uma perspectiva de desbloqueio e ampliação da experiência de liberdade individual e coletiva, lembrando os primórdios da existência de



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Palmares, onde a luta pela liberdade e o anseio de ser livre conquista o espaço de cada um e dos grupos étnicos.

A capoeira é acima de tudo um estilo de vida, um modo de ser e de viver, de conviver e de enfrentar as dificuldades do mundo. É música, poesia, expressão de um povo na busca da sobrevivência, liberdade e dignidade. Na capoeira pode-se expressar as amarguras, os ressentimentos, à solidão, às alegrias, à sensualidade, o ataque e a defesa, a saudade, e principalmente o encontro. O encontro de não ser apenas um, mas fazer parte de um contexto, onde através de um sincronismo pode-se interagir com o companheiro em um jogo de amor à arte e aos rituais mágicos, buscando na energia do momento o calor que aquece o coração e a alma.

A roda da capoeira acontece em um círculo, onde os próprios praticantes delimitam o espaço. Dois praticantes descem ao pé do berimbau agachados e aguardam a autorização do mestre para que o jogo se desenvolva. A bateria é composta de três berimbaus, um pandeiro e um atabaque. O momento da entrada para o jogo é mágico e ele acontece para que cada um se encontre emocionalmente, restabeleça o equilíbrio e a autoconfiança, trabalhando seus medos: da solidão, da timidez, dos preconceitos, das diferenças raciais e culturais. Na roda da capoeira não tem pretos, brancos, pardos, mulatos, ricos ou pobres. Segue-se um princípio que todos são iguais, o que diferencia o capoeirista é a sua graduação, que quanto mais alta maior é o seu envolvimento com os rituais que a compõe. Seu único código é o da camaradagem, o que dá confiança, respeito e notoriedade ao capoeirista, principalmente quando se torna mestre. Será então eternamente respeitado nas rodas de Capoeiras ou nas lembranças das histórias contadas da Capoeira. É possível levar para a vida esta confiança e respeito, porque na Capoeira para conquistar esse espaço é preciso ter muita dignidade e isso é levado muito a sério, correndo o risco de ser considerado um mau exemplo, assim não poder continuar os seus trabalho profissional e ter que sair do meio da capoeira. Ou viver dentro dela com o estigma de mau capoeirista.

Na capoeira não tem nada definido, estanque, segue-se alguns rituais, é o toque do berimbau e os cânticos que dão o clima e o tom do jogo, e o que vai rolar depende da criatividade e experiência dos jogadores. Esta também é uma boa forma de trabalhar nossas resistências e criatividade diante de algumas situações impostas pela vida.

Na Capoeira o ataque e a defesa entram em um sincronismo perfeito, assim dependendo da intensidade do ataque uma boa defesa pode propiciar um contra ataque



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

certo. Na medida que o capoeirista ganha malícia pode dosar seu ataque e preparar sua defesa, enganando o adversário, assim também na vida é importante sabermos a hora de avançar e de recuar, ou mesmo de aguardar um momento adequado para agirmos com sabedoria.

A movimentação da capoeira propicia um trabalho bioenergético intenso, influenciando diretamente nos anéis de couraça propostos por Reich, desbloqueando-os, o que faz com que o praticante adquira uma flexibilidade e destrezas corporais, levando-o a uma auto confiança e alegria de viver.

O seguimento ocular é um dos mais trabalhados. No jogo há um encontro de olhares, visualizando o olhar do parceiro é possível identificar os seus movimentos de braços e pernas. Não se pode perder de vista o outro em nenhum instante do jogo, porque a consequência desta distração pode ser uma queda em fração de segundos. Assim aprende-se a olhar nos olhos e encarar o outro de frente. É também através do olhar que se observa a severidade, a descontração, a alegria, a falsidade ou maldade do adversário, desta maneira imprime-se uma forma de jogar atenta ou descontraída, porém a descontração é sempre seguida de uma atenção, porque não se pode descuidar, um pequeno vacilo e outra queda pode acontecer.

O bom mestre ensina o aluno através da prática da capoeira a ter um olhar de mansidão, e ao mesmo tempo um olhar esperto, que sabe identificar nas diversas situações, como se sair bem, principalmente nas situações difíceis. A experiência que se leva para vida é uma expansão para a auto regulação e um sentimento de acolhimento, porque durante todo tempo que permanece no espaço da academia é visto pelo seu mestre e por todos os seus camaradas como alguém importante, evidenciando um contato de respeito, amizade e amor.

O seguimento oral é trabalhado através dos cânticos, onde se expressa o sentimento de liberdade, entoando ladainhas, as quais conta às histórias de luta pela liberdade, da libertação da opressão e a paz que inunda os corações carregados de muita emoção, porque os cânticos evocam a presença dos antepassados.

As mandíbulas tensas são relaxadas, e o poder do som entoado funciona como os mantras tibetanos em repetição, causando perfeito equilíbrio e relaxamento ao corpo, ao mesmo tempo em que traz também muita energia para o jogo se desenvolver.

O canto é ainda uma forma de comunicação na roda, quando se recebe algum visitante ou a maneira como o mestre direciona a forma de jogar, pode ser leve ou



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

pesada. Este momento pode ser usado para se descarregar agressividade e é sempre acompanhado de forma muito atenta pelo mestre mais antigo, que é quem conduz a roda, com o objetivo de preservar a integridade física dos jogadores. Quando é preciso parar a roda por qualquer motivo, o mestre grita iêêêê. e os capoeiristas imediatamente param, mesmo se a roda estiver quente, ou seja, com os ânimos exaltados. A ordem do Mestre não deve ser contestada neste momento que normalmente é carregada de muita sabedoria e determinação. Para a vida se a leva a experiência de um limite flexível, porém determinado, com um sentimento de estar sendo incorporado a uma grande família, descobrindo um mundo rico de significados e valores pessoais.

A região da cabeça e pescoço é constantemente trabalhada em movimentos de golpes, giros, ahús (bananeira), cabeçadas, fortalecendo e distencionando os músculos do pescoço e os intercostais, trabalhando o seguimento cervical. Na ginga e em todos os golpes que saem dela trabalha-se o seguimento torácico, movimentando os músculos torácicos, com um intenso movimento de braços que é usado para proteção, para desferir golpes, ou no apoio para as várias acrobacias, executadas com leveza e graça.

No relaxamento dos músculos torácicos, intercostal, é trabalhado o seguimento diafragmático com a expansão e contração dos pulmões, uma vez que a prática e o jogo da capoeira requerem uma oxigenação intensa das células, provocando uma ativação sanguínea.

Os seguimentos abdominal e pélvico são trabalhados intensamente, porque toda a movimentação dos golpes tem essa parte do corpo como base e intensifica a força e velocidade dos mesmos. Saem deles também as rasteiras, saídas de golpes e os contra golpes. É também desta base que toda a movimentação da capoeira acontece.

As pernas e os pés são utilizados para ataque e defesa, a ginga e a própria movimentação fortalecem toda a estrutura de tendões dos joelhos e tornozelos, dando força e vitalidade, trazendo a energia vital para as pernas. A pessoa se sente conectada com o solo, com um sentimento de confiança e a sensação de poder andar com as próprias pernas, que pode também significar que a pessoa pode escolher para onde ir, porque sabe onde está e, portanto sabe quem é. Num sentido literal podemos comparar com o Grounding de Lowen: a pessoa grounded “tem seu lugar”, isto é, “alguém”. Num sentido mais amplo, o grounding representa o contato de um indivíduo com a realidade básica de sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. (LOWEN, 1910, p.23).



AFONSO, Rubens. **Um grito de liberdade:** de zumbi a Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

A capoeira oferece aos praticantes uma oportunidade de vida, uma escolha, porque acredita que poder escolher é um modo de provar a sua liberdade, de sentir seu poder ou de exercer seu livre arbítrio nos acontecimentos da vida.

Neste momento tão delicado em que vive nosso Brasil, o pensamento de Wilhelm Reich, aliado ao que temos de mais genuíno da nossa cultura, a Capoeira, pode propiciar um encontro que conduza à liberdade, no sentido mais amplo.

Reich sempre se preocupou em desenvolver um trabalho que contemplasse não somente o individual, mas o coletivo, denunciou a opressão, chamou-nos à responsabilidade quando falava o quanto de zé ninguém tem cada um de nós. Já nos dava uma direção, já nos ensinava, o quanto o poder dominador ditava as normas de conduta, escravizando-nos e nos tornando reféns de uma política que nos leva ao ter e não ao ser. Já dizia Reich: o futuro da raça humana dependerá da maneira como pensarmos e agirmos. Para ele somos nós os nossos próprios negreiros, somos nós que nos escravizamos. E somos os únicos culpados da nossa escravatura, e que só nós podemos nos libertar.

=====

Referencias

SANTOS, Aristeu Oliveira dos. **Capoeira:** Arte-Luta Brasileira. Curitiba: Imprensa Oficial do Estado, 1983.

AREIAS, Almir das. **O que é a Capoeira.** 2ª ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1984.

VOLPI, José Henrique. **Psicoterapia Corporal:** um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

BOADELLA, David. **Nos caminhos de Reich.** Tradução de Elisane Reis Barbosa Rebelo, Maria Silvia Mourão Netto, Ibanez de Carvalho Filho. São Paulo: Summus, 1985.

COSTA, Romeu Alves. **Sobre Reich:** Sexualidade e Emoção. Rio de Janeiro: Achiamé, 1984.

=====

Rubens Afonso é Psicólogo Clínico, Training Formação em Massagens Bioenergéticas, Professor de Capoeira desde 1975, Presidente da Sociedade de Psicologia de Presidente, cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano em Curitiba/PR.

E-mail: rubensafonso@stetnet.com.br

=====

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 / www.centroreichiano.com.br / centroreichiano@centroreichiano.com.br