



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

MEDO, RAIVA E ANSIEDADE NA ÓTICA DO ENEAGRAMA E DA PSICOLOGIA CORPORAL

Elias Júnior Minasi
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

O Eneagrama é um conhecimento muito antigo na humanidade e vem dele um estudo sobre a personalidade das pessoas, bem como das energias que compõem e motivam os comportamentos “viciados”. Dentro do seu estudo encontramos três energias básicas, que movimentam a pessoa na direção de sua essência ou a afastam da mesma, que são a ansiedade, o medo e a raiva. O estudo destas emoções nos proporciona saber se a pessoa se fixa, nega ou integra essas energias no seu dia-a-dia, no contato com o mundo e com os outros. Ao negar ou se fixar numa destas emoções, perde-se o contato com a Essência ou o *self*, criando um modo de ação e reação alternativo às situações e aos sentimentos. A Psicologia Corporal, com métodos de auto-observação, reconhecimento e desbloqueio destas emoções no corpo, atua para que elas possam fluir livremente sem o encorajamento, que provoca psicoses e neuroses. Fazendo uma aproximação destes dois conhecimentos, este estudo propõe trabalhos terapêuticos para cada emoção.

Palavras-chave: Ansiedade. Centros Vitais. Eneagrama. Medo. Psicologia Corporal. Raiva.

Desde os primórdios o ser humano tem o desejo e a necessidade de se descobrir, conhecer-se e alcançar níveis maiores de consciência sobre os processos de sua mente e do comportamento individual e das sociedades. Neste contexto podemos encontrar o Eneagrama.

O vocábulo Eneagrama vem do grego, Ene (*ennea*) que significa o número nove; e Grama, também do grego (*grammos*), como traço ou marca, ou seja, nove traços ou nove personalidades.

A origem do Eneagrama, enquanto sabedoria de transmissão oral, não é documentada ou clara. Alguns autores (NARANJO, 1995; CUNHA, 2016) apontam que variações do símbolo já se faziam presentes há mais de quatro mil anos na geometria pitagórica.

Foi Georgij Ivanovich Gurdzhev, um mestre espiritual greco-armênio (MIRCEA, 1987), que viveu entre comunidades Sufis, no Afeganistão (onde se fundem antigos conhecimentos sobre o homem, a espiritualidade e o caminho da essência), quem introduziu o símbolo, o conceito do Eneagrama no mundo moderno do Século XX, através do Instituto para o Desenvolvimento Harmonioso do Homem, fundado em 1910 (PALMER, 1993). Após Gurdjieff,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

vários nomes se destacaram no Eneagrama até a atualidade como Oscar Ichazzo, Claudio Naranjo, Helen Palmer, Domingos Cunha, entre outros.

O SÍMBOLO DE NOVE PONTAS

O símbolo é composto de um triângulo equilátero apontando para os numerais nove, três e seis, de uma figura hexagonal conectando os outros pontos – um, quatro, dois, oito, cinco e sete – e de um círculo envolvendo todos os pontos. Cada ponto significa uma personalidade, segundo os estudos do Eneagrama, atribuindo então nove personalidades básicas.

OS ENEATIPOS E AS FIXAÇÕES DAS PAIXÕES

Os Centros Vitais

Segundo o Eneagrama, o ser humano possui três centros de energia, com três eneatispos em cada, que são a base das características da personalidade e das emoções a elas vinculadas.

LOWEN (1966) coloca dessa forma a definição de emoção:

A palavra e-moção descreve um movimento “para fora, fora de ou proveniente de”, de acordo com o significado atribuído ao prefixo. Uma emoção é, portanto, o movimento que surge de um estado excitado de prazer ou de dor.

Conforme dito anteriormente, o Eneagrama distribui as personalidades em três Centros Vitais, dentro dos quais estão dispostos também três tipos, totalizando nove. Cada Eneatispo pode, ainda, ser dividido em três instintos: sexual, conservacional ou social, totalizando 27 personalidades distintas. Cunha (2005, p. 117), distribuindo os eneatispos segundo os Centros Vitais, escreve assim:

Cada centro tem sua energia predominante, que poderíamos chamar de “Inteligência” mais desenvolvida, a “habilidade” preferida. Essa Energia é comum aos três tipos de cada centro. No entanto, cada tipo, dentro de cada centro, utiliza ou orienta essa energia de um jeito próprio: para o exterior/para o interior/tentando o equilíbrio entre o interior e o exterior.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ___/___/___.



Figura 1 – Os Centros Vitais do Eneagrama (NARANJO, 1995, p. 60)

Segundo Cunha (2016), os Centros Vitais conduzem a experiência das pessoas por uma determinada emoção, na qual fixarão, em toda a sua vida, o foco na relação consigo, com o outro e com o transcendente.

O Centro Vital Emocional, cuja sede está no tórax, e que é composto pelos eneatisos II, III e IV, tem a ansiedade como seu motor energético, ou seja, cada situação geradora de uma emoção passará pelo filtro da personalidade, de forma que canalizará a resposta através desta forma de sentir, a qual foi aprendida no processo de desenvolvimento individual, constituindo, na maioria das vezes, um comportamento “viciado”.

O Centro Vital Mental, cuja sede está na cabeça, e que é composto pelos eneatisos V, VI e VII, tem o medo como seu motor energético.

O Centro Vital Visceral, cuja sede está no abdômen e pelve, e que é composto pelos eneatisos I, VIII e IX, tem a raiva como seu motor energético.

Todas as pessoas têm acesso a estas emoções. O que vai qualificar o eneatiso ou a personalidade é a forma como ela lida com esta ou aquela, de forma a exagerar no seu uso - tornando-se uma compulsão – ou bloquear, não tendo acesso à mesma. Tanto a compulsão quanto o bloqueio provocarão o uso de outra energia, para fazer face às funções daquela. Por exemplo, o eneatiso VI, cujo medo é a energia básica, vai bloquear o acesso ao fluxo da ansiedade, usando o medo para assuntos que não lhe são próprios, aumentando a insegurança e congelando suas ações.

Usando uma simbologia, poderíamos dizer que houve um curto-circuito energético que fez com que o canal por onde deveria fluir determinada energia é tomado por outra,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

amplificando, assim, sua ação dentro do organismo e tornando-o fixado no comportamento advindo da mesma.

AS EMOÇÕES BÁSICAS

As emoções, do ponto de vista do Zé Ninguém, (REICH, 1999), a quem o autor define como o homem comum ou o homem médio, neurótico, são um empecilho ou um enigma que devem ser desprezados ou anulados, principalmente a ansiedade, o medo e a raiva. No entanto, se olharmos do ponto de vista energético, estas três emoções têm o objetivo de nos proteger, de delimitar territórios e de nos colocar em ação. A emoção, num ser desencouraçado – Reich (1984) chamou de couraças os mecanismos inconscientes limitadores da pulsação vital, instalados no corpo em forma de anéis perpendiculares à coluna vertebral – deveria seguir seu fluxo natural céfalo-caudal e ser expressa e dissipada.

Se nos colocarmos a imaginar o mundo sem estas emoções ou sem o uso delas, poderíamos pensar que a raça humana já teria sucumbido.

A ANSIEDADE

A ansiedade é uma energia de ação. Ela nos faz realizar a vida e nos coloca em contato com o centro da ação. O uso desta emoção como uma centelha que nos coloca em movimento na vida produz os grandes realizadores e empreendedores em nossa sociedade. Nos dias atuais, a ansiedade é sinônimo de doença e de transtornos, que acontecem pela fixação no uso desta energia em excesso, ou por seu bloqueio. O modelo de vida proposto pelo Capitalismo, onde a imagem de sucesso vale muito, colocam os indivíduos numa busca frenética pela ação, na tentativa de suprir a máscara de bem-sucedido.

Há dois fatores que podem alterar o equilíbrio entre produção e descarga de energia: uma produção de energia aumentada sem um aumento correspondente na habilidade de descarregar a energia, produzirá ansiedade... O segundo fator gerador de ansiedade seria qualquer decréscimo marcante na descarga de energia sem uma mudança semelhante na sua produção. (LOWEN, 1977, p. 229).

O bloqueio da ação tornará a ansiedade represada, causando um excesso de uso diafragmático na contenção dos membros inferiores do corpo, que não deixa o indivíduo usufruir de uma respiração mais completa ou profunda. Usualmente, dentro do Eneagrama, os



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

tipos centrados na mente (V, VI e VII), tendem a inibir a ação e perdem o contato com a ansiedade, onde ela os governa como um trem sem maquinista ou como um motor de automóvel acelerado e freado. Se adicionarmos a essa fórmula o medo como energia central destes tipos, teremos pessoas freadas, apavoradas com a vida e com grande energia de ação acumulada em seus corpos. Lowen (1977, p. 31) afirma: “Em situações que são vividas como amedrontadoras ou dolorosas, prende-se a respiração, contrai-se o diafragma e enrijece-se os músculos abdominais”.

No processo de liberação desta emoção o foco precisa ser o medo, porque ele é o pivô que faz com que a ansiedade seja represada. Embora sejam eficazes trabalhos de liberação do diafragma e da barriga, o acesso à sensação de desconfiança e construção de um “ground” é fundamental para interromper o ciclo.

O excesso de ansiedade em determinados eneatispos, como os tipos II, III e IV, também configura uma distorção emocional e energética. Ao usar a ação no lugar de outro centro especializado, como a emoção da raiva, o indivíduo se coloca numa atividade frenética, muitas vezes submetido aos relacionamentos ou identificado com a emoção do outro, já que a raiva é a emoção responsável por colocar limites, e já que não identifica nele mesmo as emoções que suprimiu, ao usar a ansiedade como resposta.

Nos eneatispos II, III e IV o uso excessivo da ansiedade acontece justamente por causa do bloqueio da raiva. Em algum momento, no processo de desenvolvimento da criança, foi-lhe tolhida a possibilidade de expressar a raiva e de colocar limites aos outros; daí o uso indevido do centro da ação para assuntos instintivos.

Para ilustrar este mecanismo, podemos imaginar três canos de água ligados a um reservatório. Por eles passa a mesma quantidade de água, fluindo do reservatório para o uso. No entanto, se um dos canos ficar obstruído, teremos muito mais água passando pelos outros dois e pode ser que um deles passe a suprir a deficiência daquele que está bloqueado. Da mesma forma, quando negamos ou bloqueamos uma emoção, outra pode tomar seu lugar, energeticamente falando, produzindo sobrecarga e desvio de função.

Ou seja, quando há bloqueio em determinado caminho energético em função de uma couraça, a tendência é a energia da emoção ficar reprimida ou super utilizada, causando um mal funcionamento emocional e energético no indivíduo.

Evidentemente que o processo terapêutico vai passar pelo equilíbrio da ansiedade, trabalhando diafragma e respiração, e também a liberação da raiva, que retida no tronco,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

braços e boca atinge diretamente o amor, tornando-o plástico e falsificado. Na liberação da raiva, surgirá o amor a si, que é a fonte dos demais.

O MEDO

O medo é uma das emoções mais primitivas da humanidade e possui a função de nos manter longe de perigos, proteger o indivíduo frente a ameaças de vida.

O medo funciona como um sinal de alerta. Sua principal função é nos proteger: ao chamar a atenção para um risco eminente, nos permite enfrentá-lo. O medo é uma reação inerente ao ser humano – esperada e útil em determinadas circunstâncias – ativada quando há um bom motivo, ou seja, diante de um perigo real (e não da eventualidade ou da lembrança). (ANDRÉ, 2007, p. 180).

A negação ou o bloqueio da emoção do medo, enquanto energia que nos defende contra os perigos, pode produzir indivíduos onde o sadismo e a busca por emoções fortes fazem com que pareça invencível ou afóbico. No entanto, o que realmente acontece é a substituição da energia do Centro Mental por outro que não possui as habilidades naturais para cuidar destes assuntos. A energia do medo nos faz pensar, calcular riscos e estratégias, antes de enfrentar situações, e a falta dela nos colocará diretamente diante das situações sem nos preparar. Usualmente, os eneatisos I e VIII, do Centro Visceral, substituem o medo pela raiva e passam a agredir antes de escutar, antes de pensar. Isso os torna pessoas extremamente agressivas em relação à vida e aos outros.

As crianças que bloqueiam ou negam o medo, ainda muito cedo, sentiram-se extremamente expostas a situações de risco. O medo foi tão angustiante, que desenvolveram um mecanismo de defesa, onde a negação e o bloqueio, o “atire antes, pergunte depois” parece o caminho mais seguro para a sobrevivência. Este é comportamento frequentemente apresentado pelos tipos I, VIII e IX.

Exercícios de queda e de entrega vão levar o indivíduo a entrar em contato com o medo mais profundo, já que a raiva está exposta como protetora de um medo que foi escondido sob sete chaves dentro do seu corpo, na região abdominal.

Lowen (1980, p. 13) diz: “O processo de adaptação de uma criança à cultura, viola seu espírito tornando-a neurótica, fazendo-a sentir medo da vida”. Essas repressões são impostas como controle por parte das figuras paterna e materna.

No outro lado da balança, temos o uso excessivo do Centro Mental no lugar de outros centros. Os eneatisos V, VI e VII colocaram o medo como a energia de resolução dos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

problemas da vida. Onde usar-se-ia a ansiedade como energia motora, estes indivíduos usam o medo, e isso produzirá um excesso de pensamentos, de precauções, de preparações até o ponto em que se perde o contato com a ação e congela-se por medo de errar, de sofrer ou de não ser amado.

Lowen (1966) fala assim sobre este conflito:

A ansiedade se desenvolve quando a ameaça de dor é aproximadamente igual à promessa de prazer. O organismo fica preso entre dois impulsos conflitantes, ir adiante e se retirar. Foi feita uma reprodução experimental da ansiedade em animais acoplando-se um estímulo doloroso a outro prazeroso. Quando ocorre um número de vezes suficiente, o animal associa a dor ao estímulo prazeroso e reage com ansiedade à visão desse último. No conflito entre os dois impulsos, é incapaz de se mover e treme violentamente, enquanto a excitação flui pelo seu corpo.

No início da vida, esta criança teve quebrada a confiança em si própria. Esta submissão às exigências dos pais e exigências sociais significa adotar um papel neurótico e a rendição da autenticidade. Com a perda da autenticidade, perde a sensação de ser, e surge a imagem. Surge um bloqueio muscular que separa a ação do pensamento, influenciado pelo diafragma contraído, pela contenção da respiração frente às situações que lhe imponha medo. Com isso, perde o poder de ação das pernas e da pelve, tornando-se refém dos pensamentos e da imaginação, que quanto mais aterrorizantes, mais tira-lhe do contato com o chão e a realidade. Ocorre como no clássico da literatura Dom Quixote (CERVANTES, 2015), onde Sancho Pança é envolvido em medo, por conta dos imaginários dragões que Dom Quixote criava.

A falta de contato com os pés e com o chão está relacionada a um outro sintoma comum, a ansiedade de cair. Este sintoma é manifestado em sonhos com quedas, no medo de alturas e no medo de amar (“*fall in love*”). Havendo uma insegurança básica na metade inferior do corpo, o indivíduo a compensa agarrando-se com braços e olhos à realidade objetiva. (LOWEN, 1977, p. 101).

A RAIVA

O Centro Visceral ou Inteligência Prática é o responsável, segundo o Eneagrama, por cuidar de nos defender, impor limites e até atacar, caso seja necessário, para proteger a integridade física do ser humano. A energia gerada por este centro é chamada de raiva.

“A agressividade (raiva) é a força que nos impulsiona para o trabalho, para superar obstáculos e atingir as metas.” (CUNHA, 2016, p. 60). Essa energia gera um impulso no indivíduo e o coloca em ação imediata.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Segundo Lowen (1986) a raiva é uma emoção simples de emergência, que se desenvolve na criança no primeiro ano de vida, no momento em que os músculos estão se organizando funcionalmente. A criança começa a usar os membros inferiores e superiores como um substituto do choro, inicialmente aparecendo como uma irritação e aos poucos sendo substituída pela raiva, que carrega os membros superiores para mudar a sua situação de desconforto.

Corporalmente falando, na raiva, a excitação se move para frente, passa por cima da cabeça e vai para os caninos, carregando os braços.

O bloqueio ou negação deste Centro produzirá indivíduos que são ligados no relacionamento como forma de sobrevivência. A raiva foi banida de suas atitudes por quebrar a chance de se sentirem amados, acolhidos ou mesmo elogiados. Então, usa-se a energia de outro Centro, como o Centro Emocional (a ansiedade) para compensar o bloqueio da raiva. Assim, onde a ação deveria ser de autoproteção ou mesmo agressividade, temos uma ação ansiosa, voltada para a sedução e para a conquista.

Lowen e Lowen (1985), assim como Pierrakos (1987) nos falam que todo paciente tem uma considerável raiva reprimida, e que este sentimento tem que ser trabalhado com muita habilidade para que o corpo recupere sua vitalidade.

O processo terapêutico de expressão da raiva através de exercícios bioenergéticos e da Vegetoterapia liberam o acesso a esta emoção reprimida ou bloqueada, tornando a pessoa mais livre para os desafios que necessitem de defesa própria ou ataque. Para isso, é importante construir uma boa base de “ground”, pés firmes na realidade, e trabalho ao nível ocular, para desbloquear a forma de visão do mundo. Então, exercícios dos membros superiores como bater, gritar, morder, e dos inferiores como chutar e espernear liberam o conteúdo bloqueado muscularmente.

Estar *grounded* é uma outra maneira de se dizer que uma pessoa está com seus pés no chão. Pode-se estender o termo também para significar que a pessoa sabe onde está e, portanto, sabe quem é. A pessoa *grounded* “tem o seu lugar”, isto é, “é alguém”. Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. Estas qualidades faltam à pessoa que está “suspensa no ar” ou na sua cabeça, em vez de estar em cima dos próprios pés. (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 23).

O uso exagerado do Centro Prático ou Visceral tornará a pessoa excessivamente agressiva e raivosa. No fundo da agressividade está a perda da inocência, dado que na infância, a criança foi ferida por pais extremamente duros e exigentes quanto ao conteúdo e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

expressão de amor. Os indivíduos nesta condição perderão a capacidade de acreditar no amor puro, sem intenções, e se sentem armados o tempo todo contra qualquer sinal de inocência, que pode representar risco para sua ferida de amor.

O trabalho terapêutico terá que ir além da raiva, entrar neste mundo onde o coração endureceu e se tornou brasa incandescente. Deve mobilizar a couraça ocular para que a pessoa possa se desarmar e começar a ver o mundo com olhos de inocência. Posteriormente, é necessário o trabalho com a oralidade, para fazer contato com a figura materna e elaborar a dependência que foi interrompida por se sentir ameaçado.

O resgate da permissão para expressar a raiva nos permite colocar limites nas relações com os outros e a buscar aquilo que desejamos em nossa vida, tornando a nossa ação mais intensa e forte na defesa da própria vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Reich (1999) todos estamos num estado neurótico, que desde a mais tenra infância nos é introduzido pelos pais encorajados. Por isso, é imprescindível, para uma sociedade mais equilibrada, que ensinemos as crianças desde o colo materno a reconhecer, identificar e canalizar suas emoções, evitando repetir o ciclo de repressão ou sobrecarga de emoções e sentimentos.

O Eneagrama pode ser um excelente instrumento para que os adultos entendam o funcionamento de suas personalidades, onde suas emoções se tornam bloqueadas, onde perdem ou abusam de suas energias. Fornece um mapa para que o indivíduo possa buscar dentro de si as respostas para uma vida mais saudável.

A Psicologia Corporal, com todas as suas abordagens, prove métodos e conteúdos que são um auxílio para quem busca o reconhecimento dos bloqueios emocionais e energéticos e a sua liberação, olhando para a sua história, e também para o corpo, como forma terapêutica, curadora e libertadora.

O encontro com as próprias emoções e a liberação destas energias nos conduz a uma vida mais equilibrada energeticamente e é um caminho para uma Terra mais humana em todos os sentidos.

REFERÊNCIAS

CERVANTES, MIGUEL DE. **Dom Quixote**. São Paulo: DCL, 2015



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MINASI; Elias Júnior; VOLPI, Sandra Mara. Medo, raiva e ansiedade na ótica do Eneagrama e da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

CUNHA, D., CSh. **Crescendo com o Eneagrama na espiritualidade**. São Paulo: Paulus, 2005.

CUNHA, D., CSh. **Coleção Eneagrama da Transformação**, v. 1. Fortaleza: Karuá, 2016.

ELIADE, M. **Enciclopédia da Religião**. New York: Macmillan, 1987.

PALMER, H. **O Eneagrama**: compreendendo-se a si mesmo a aos outros em sua vida. São Paulo: Paulinas, 1993.

ANDRÉ, C. **Psicologia do medo** – como lidar com temores, fobias, angústias e pânicos. São Paulo: Vozes, 2007.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1980.

LOWEN, A. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 8ª ed. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, A. **O espectro das emoções. Uma hierarquia de funções**. In: O RITMO DA VIDA: UMA DISCUSSÃO DA RELAÇÃO ENTRE PRAZER E AS ATIVIDADES RÍTMICAS DO CORPO, 2., 1966, Nova Iorque.

NARANJO, Claudio, MD, **Os nove Tipos de Personalidade**. Rio de Janeiro, Editora Objetiva, 1995.

PIERRAKOS, J. C. **Energética da essência**. 9ª ed. São Paulo: Pensamento, 1987.

REICH, W. **A Função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1984.

REICH, W. **O Assassinato de Cristo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

AUTOR e APRESENTADOR

Elias Júnior Minasi / Ponta Grossa / PR / Brasil

Terapeuta Corporal pelo Centro Reichiano. Publicitário, especialista em Marketing (Facinter), especialista em Redes Sociais (Lemmon School). Professor de Eneagrama. Diretor da Volare Comunicação e da Bird Eventos – Ponta Grossa/PR.

E-mail: elias@minasi.com.br

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) pela PUC-PR, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br
