



INSTITUTO NOKHOOJA

## Emoções e Movimentos

**Resumo:** Este texto visa discutir as relações entre emoções e posturas corporais, especialmente, como o corpo pode atuar como um "gatilho" de certas emoções. A partir dessa discussão, pretende-se abordar alguns tópicos referentes à teoria e prática do Quarto Caminho, tais como os Movimentos Invocacionais Gurdjieffianos e o Centro Emocional Superior. O Quarto Caminho afirma que as emoções superiores são, por definição, conscientemente geradas e experimentadas, diferenciando-as assim das chamadas emoções negativas, que seriam as emoções automáticas, reações inconscientes em resposta a modificações do meio externo ou interno. Novas experiências emocionais podem ser vividas através da técnica conhecida como Movimentos Invocacionais, onde emoções específicas são geradas, mantidas e aprofundadas através de posturas corporais.

### Definindo os termos



O termo emoção é derivado do Latim "emovere" que significa "colocar-se em movimento". No Webster esse termo é definido como:

- 1) um sentimento forte acompanhado de uma reação física;
- 2) a saída de um estado normal;
- 3) certas reações físicas internas.

E em que direção?

Fica clara a associação entre movimento e emoção, sendo que pelo menos potencialmente, esta última implica em algum tipo de movimento. Mas a questão é: que tipo de movimento?

De maneira geral, as emoções podem ser caracterizadas como movimentos em direção a (ou para longe de) um "outro", seja esse "outro" real ou implícito. Ou seja, a emoção implica em uma "relação", seja com outra pessoa, com algo (um evento ou objeto) ou com o próprio mundo interno, elementos com os quais queremos interagir ou dos quais queremos nos afastar.

Em relação ao mundo interno implica na sensação de localização em termos do nosso estado de ser: o que eu sou, o que tenho sido, no que quero me transformar? O que busco modificar ou atingir? Quero continuar a me colocar no mundo da mesma forma ou preciso alterar certos padrões e atitudes?

Dependendo de como nossos estados emocionais são definidos - se eles se limitam a uma gama pequena de emoções ou se são mais complexos e abrangentes - nosso movimento em direção às coisas, pessoas ou atitudes que buscamos exercer pode ser mais ou menos adequado e eficiente.

Alguns autores afirmam que em termos emocionais, freqüentemente somos "indigentes", devido ao fato de que, quase como regra, sentimos necessidade por outras pessoas, alguém a quem possamos pertencer, por quem sejamos reconhecidos, e estarmos junto a quem possamos ser o que realmente somos. Nossos projetos e ações estão sempre em busca por dar continuidade aos relacionamentos que possuem um significado especial para nós.



Além disso podemos tentar compreender o ser humano como estando sempre em uma constante busca por colocar-se de forma adequada dentro do mundo, tentando sempre atingir novas metas que lhe tragam mais alegria, liberdade, conforto, segurança. O mundo interno é constantemente vasculhado no sentido da busca por atingir novos estados e experiências que demonstrem que está havendo um crescimento e evolução constantes. Nesse sentido o homem caracteriza-se por uma permanente insatisfação, que o movimenta sempre em direção à mudança ou a buscar por mais. Assim, emoções como a melancolia, raiva, frustração, tristeza, a própria insatisfação consigo mesmo ou com a vida, quando corretamente colocadas, podem e devem ser compreendidas como molas propulsoras que abrem portas para mudanças importantes no indivíduo.

### **As teorias da Neuropsicologia**

Um estado emocional geralmente inclui:

- um componente fisiológico - por exemplo, mudança do batimento cardíaco, empalidecer ou corar; sudorese, alterações do sistema gastrointestinal, imunológico;
- um componente subjetivo - a percepção interior de sentimentos como a tristeza, medo, raiva, prazer;
- um componente comportamental - mudança na expressão facial, no tom de voz, nas posturas corporais e na dinâmica dos movimentos.

Existem algumas teorias que visam mapear melhor essas alterações que surgem frente a um evento que deflagra algum estado emocional. Dentre elas apresentaremos três, que têm ligações mais diretas com a discussão deste artigo.

Uma delas é a teoria de William James (final do século 19), que sugere que os mecanismos cerebrais e corporais, quando frente a uma emoção, são ativados muito rapidamente e de forma automática, sem que haja uma real experiência emocional. Por exemplo, nós sorrimos quando alguém nos é simpático ou fugimos de uma situação ameaçadora. A percepção da emoção surge desta ativação (estou sorrindo então "devo estar" feliz, estou fugindo então "devo estar" com medo). Essa teoria afirma que a emoção é uma experiência consciente: não nos emocionamos se não estamos despertos. Em um momento de perigo, faz sentido agir primeiro e sentir depois. A resposta aos eventos da realidade acontece de tal forma que geralmente as pessoas são conduzidas a agir de forma automática.

Uma outra teoria é a de Cannon-Bard que sugere que quando o indivíduo encontra-se diante de algum acontecimento que de alguma forma o afeta, o impulso nervoso atinge primeiramente o tálamo e depois a mensagem se divide, em direção aos centros que deflagram as experiências subjetivas como medo, raiva, alegria (córtex cerebral), e outra parte segue um caminho que provocará as alterações corporais (hipotálamo). Para esta teoria, as reações corporais e a experiência emocional são simultâneas. O erro essencial desta teoria foi considerar a existência de um "centro" inicial (o tálamo) para as emoções. Através de estudos neuroanatômicos e neurofisiológicos verificou-se (especialmente a partir dos trabalhos de Paul MacLean) que há um conjunto interligado de áreas cerebrais envolvidas com as diferentes experiências emocionais, que recebeu o nome de Sistema Límbico.



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

A teoria de Schachter sugere que existe um componente cognitivo associado à emoção. Afirma que intuitivamente, nosso conhecimento influencia na interpretação da emoção. Por exemplo, se sabemos que alguém nos despreza, nosso sentimento sobre isso dependerá de quem é esse alguém - quanto mais próxima for a pessoa envolvida, mais sofreremos com a informação.

Essas teorias ainda hoje estão sendo discutidas e testadas. Atualmente os trabalhos de Antonio Damasio sobre o assunto têm sido colocados como referência. Ele estabelece uma diferença entre emoção, sentimento e humor. Por emoção, Damasio não se refere a um estado psicológico e sim a mudanças internas do estado corporal (química, visceral, muscular) e também a mudanças do sistema nervoso. Segundo sua terminologia, as emoções não são conscientes, mas quando são induzidas (por exemplo, pela visão de um objeto externo) elas dão nascimento a "sentimentos" que provêm um estímulo para a ação: evitar situações ou busca-las, dependendo do caso. Os sentimentos, segundo sua teoria, às vezes são conscientes e às vezes não. Tendemos a pensar que os sentimentos são sempre conscientes, mas Damasio sugere que um organismo pode "representar em padrões neurais e mentais" o estado que chamamos de sentimento sem nunca saber que o sentimento está acontecendo.

A primeira das teorias mencionadas e a pesquisa de Antonio Damasio são as mais interessantes para esta discussão, pois implicam em uma divisão entre aquilo que é a reação emocional automática e algo diferente disso, que depende de uma conscientização maior do estado.

As reações automáticas que acompanham um evento significativo fazem parte das alterações corporais, sejam fisiológicas ou posturais, e podem ser inatas (independem de aprendizado), ou aprendidas e condicionadas, enquanto que a emoção em si, a vivência e a apreciação subjetiva dependem em grande parte do estado de consciência do indivíduo. A teoria de William James chama a atenção para o fato que a alteração corporal não é a emoção - ambas estão relacionadas de forma bastante íntima (como veremos a seguir) mas não são a mesma coisa.

### **As emoções e o Quarto Caminho**

A diferenciação entre reações emocionais automáticas e emoções conscientes foi feita pelo pensador G. I. Gurdjieff. Em seu trabalho ele afirmava que as "emoções negativas" deveriam ser evitadas a todo custo, e que isso implicava em um treinamento em direção à diminuição do estado comum de adormecimento da consciência que, conforme demonstram seus trabalhos, caracteriza o ser humano.

Gurdjieff considerava como emoções negativas não as alterações que são geralmente encaradas como negativas ou desagradáveis, como, o medo, raiva, tristeza, impaciência, mas caracterizava o termo "emoção negativa" do ponto de vista do desperdício involuntário da energia individual e da modelagem inconsciente do comportamento, compreendendo as emoções mecânicas ou automáticas, que acontecem frente a estímulos que provocam respostas que nem sempre são conscientizadas de forma completa.

Em contraposição a esse tipo de emocionalidade existiria uma outra esfera de emoções. Estas fazem parte do que Gurdjieff chamava do Centro Emocional Superior, que teria relação com o Mundo de 24 Leis da terminologia Gurdjieffiana. Esse Centro aglutinador da consciência seria característico



## INSTITUTO NOKHOOJA

de pessoas que já haviam sido capazes de modificar a si mesmas e de se libertar do domínio preponderante do automatismo.

As emoções que são a base da consolidação desse centro têm por característica um fator singular: elas são voluntariamente geradas e mantidas por intervalos de tempo determinados pelo próprio indivíduo. Ou seja, não se sente alegria por alguma razão ou como resposta a algum evento, mas se opta por sentir alegria (ou outra emoção) como um estado contínuo, voluntariamente gerado, independente de qualquer tipo de associação, pelo período de tempo que se desejar.

Esse tipo de treinamento, que mais tarde deve se tornar algo natural, é bastante sofisticado e as dificuldades são várias, indo desde a incapacidade de gerar emoções sem nenhum tipo de associação, até o esquecimento da proposta em si, com o arrastar da atenção em direção a estímulos aleatórios.

Freqüentemente essa proposição é encarada com reservas, ou mesmo rejeitada com a argumentação de que a emoção não é algo "artificial" e sim "espontâneo". Porém, em resposta a esse tipo de argumento, vale a pena perguntar-se se há algo de realmente espontâneo nas emoções comuns, ou se na verdade, na grande maioria dos casos, a emoção se resume em comportamentos mais ou menos caricatos, superficiais, uma mera imitação de comportamentos aprendidos e reforçados ao longo de nossa biografia e pela cultura onde estamos inseridos.



É comum observar que há uma certa resistência em se aceitar, por exemplo, que desconhecemos o que verdadeiramente significam emoções como o amor, o bem-querer, o desejo pela felicidade, e outras emoções socialmente envoltas por véus de romantismo ou usualmente provocativas de lágrimas (costumeiras ou contumazes) em algumas pessoas. Sabemos muito pouco o que são verdadeiramente as emoções. Os indivíduos que realmente são capazes de exercer sua emocionalidade de forma legítima e intensa são raros, e são capazes de provocar mudanças na realidade, e, às vezes, influenciar gerações. Podemos citar aqui como exemplo alguns santos e sábios que notadamente fizeram do amor e da apreciação emocional aprofundada (no sentido da ampliação de sua consciência) o objetivo de suas vidas.

Faz parte também do conjunto de técnicas que lidam com o Centro Emocional Superior o trabalho com as "tríades emocionais". As tríades envolvem o trabalho de exploração com emoções polares - por exemplo, alegria / tristeza - mais uma emoção chamada de "neutralizadora". No caso do exemplo dado, a emoção neutralizadora corresponde ao estado de aceitação.

O trabalho com as emoções neutralizadoras visa oferecer ao indivíduo a possibilidade de experimentar nuances emocionais pouco convencionais e aumentar a possibilidade de viver uma gama muito mais ampla de emoções. A aceitação, por exemplo, leva o indivíduo a ter uma abordagem muito mais profunda sobre suas alegrias e tristezas, buscando novas formas de compreensão da própria emocionalidade. Permite que se descubra que entre as emoções polares tão comuns existe uma miríade de experiências bastante enriquecedoras. Nessa técnica o praticante é conduzido a experimentar a passagem entre uma emoção polar e outra - por exemplo, da plena



## INSTITUTO NOKHOOJA

alegria à plena tristeza - de tal forma a sentir a gradação que existe entre ambas. É solicitado também que se procure vivenciar a aceitação durante períodos longos de tempo (podendo-se prolongar esse treinamento por semanas ou meses), onde a emoção da aceitação é constantemente gerada e permanece como um pano de fundo em termos de uma atitude emocional. As tristezas e alegrias que porventura surjam durante o período do treinamento, como respostas aos eventos diários, são acrescidas da emoção da aceitação, o que permite com que o indivíduo expanda em muito seu universo emocional.

### Os Movimentos Invocacionais



Existe uma literatura extensa acerca da relação entre emoção e posturas corporais. É amplamente reconhecido que determinadas posturas atuam como "gatilhos" de estados emocionais. Se o corpo assume uma determinada postura por um período de tempo, por exemplo, com o dorso curvado para frente, a cabeça ligeiramente abaixada, os ombros curvados, o olhar dirigido ao chão sem um foco definido, se o rosto assume a "máscara emocional" da tristeza, em pouco tempo a emoção subjetiva correspondente se alinhará com essa modificação corporal. E se a experiência se prolongar e aprofundar, o pensamento se alinhará também com a postura de tal forma que o indivíduo tenderá a recordar eventos ou evocar associações relacionadas à emoção da tristeza.

Se a respiração for trabalhada no sentido de imitar a respiração do estado emocional da tristeza a mudança será ainda mais intensa e rápida. Gurdjieff em seu trabalho dizia que existe uma tendência de alinhamento desses três Centros (o motor, o emocional e o intelectual) de tal forma que se atuamos sobre um deles, os outros dois tendem a responder de forma harmônica.

Baseado nessa constatação, Gurdjieff sugeriu uma técnica de trabalho chamada de Movimentos Invocacionais em que os praticantes são conduzidos a executarem uma série de posturas encadeadas, associadas a determinadas emoções específicas.

Durante a prática, o indivíduo assume a postura corporal e ao mesmo tempo, procura gerar a experiência subjetiva da emoção associada. Ele permanece imóvel nessa postura até que seja dado um comando externo para prosseguir. Nesse momento, o praticante abandona a postura corporal e a emoção associada imediata e completamente, de tal forma que não sobre nenhum resíduo da emoção trabalhada, e em seguida ingressa na postura e emoção seguintes.

As emoções a serem trabalhadas nos Movimentos Invocacionais contemplam o conceito discutido acima das emoções "neutralizadoras". Geralmente toda a seqüência de emoções é feita utilizando símbolos geométricos, particularmente o eneagrama, um símbolo que centraliza antigos conhecimentos relativos à evolução de eventos, bastante freqüente nos trabalhos de Gurdjieff. O eneagrama apresenta alguns pontos especiais, denominados de pontos de choque, onde são executadas as posturas neutralizadoras. É importante frisar que as emoções polares estão também presentes nos demais pontos, de tal forma que a pessoa em treinamento possa experimentar tanto



## INSTITUTO NOKHOOJA

---

emoções mais expansivas (como o prazer, por exemplo) quanto emoções que podem provocar certo retraimento (como o medo).

Geralmente, esse treinamento é feito de forma lenta e com a supervisão de alguém que permanece fora do processo e orienta o grupo de praticantes. As posturas são vivenciadas de forma intensa, na medida em que são exigidos esforços para serem realizadas, tanto do corpo quanto da consciência em busca pela emoção. Além disso, elas não são "naturais", ou seja, não aparecem mediante a mera intenção de fazê-las. Deve-se, até certo ponto, forçar o seu surgimento para que se seja possível atingir os objetivos da proposta.

Assim, **os objetivos gerais dos Movimentos Invocacionais** consistem em permitir uma observação controlada das emoções e desenvolver novas potencialidades emocionais controláveis e sadias, assim como, demonstrar a clara relação entre postura e emoção, de forma a oferecer uma ferramenta de alteração, aprofundamento e controle emocional. Além disso, é uma ferramenta importante no controle de gastos excessivos de energia emocional bem como, evita a perda de tempo com emoções desnecessárias e desgastantes. Possibilita o melhor aproveitamento das oportunidades, libertando-nos de repetir atitudes emocionais que acarretam algum tipo de limitação ou prejuízo. Além disso, ajuda a aumentar a qualidade de nossa vida afetiva, tornando-nos mais intensos e libertos de emoções descontroladas ou inadequadas.

Dessa forma, o praticante tem a chance de gerar e manter voluntariamente estados emocionais específicos, aprofundando assim seu conhecimento e a experiência prática de cada emoção.

Com o tempo as emoções passam a representar experiências extremamente profundas e enriquecedoras, abrindo-se um universo completamente novo e desconhecido. As emoções reativas e mecânicas passam a representar um mero simulacro em relação às experiências vividas dentro do contexto correto, e o mundo emocional passa agora a servir como uma poderosa bússola para que possamos direcionar nossas vidas e aprofundar nossas experiências com as outras pessoas, eventos do dia a dia e com as necessidades do nosso eu mais interno.