



INIC
INSTITUTO INTEGRAL DA CONSCIÊNCIA DE ENSINO DE
EXTENSÃO

MARIA HELNA BITTENCOURT

**CONSCIÊNCIA EMOCIONAL EM PSICOLOGIA DA
CONSCIÊNCIA**

ATIBAIA - SÃO PAULO

2009

MARIA HELENA BITTENCOURT

**CONSCIÊNCIA EMOCIONAL EM PSICOLOGIA DA
CONSCIÊNCIA**

Monografia de finalização de curso da
Pós-Graduação em Psicologia da
Consciência

Orientador(a): Prof^ª Dra Monica Borine

ATIBAIA – SÃO PAULO
2009

DEDICATÓRIA

Dedico este meu trabalho a todos os meus professores, que durante todo o meu caminhar, me abriram portas para uma nova realidade da ciência sob a ótica do novo milênio.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Instituição (INIC) a oportunidade que este curso me proporcionou de poder ampliar meus conhecimentos, principalmente por que estes mesmos conhecimentos mudaram substancialmente a minha visão de mundo, e conseqüentemente minha realidade de vida.

RESUMO

A consciência é uma das áreas mais complexas da filosofia, da religião, da psicologia e da neurociência; é a consciência que tem recebido mais foco de estudos e experimentos nos últimos tempos. A Psicologia da consciência, baseada em um modelo integral, pode definir uma compreensão mais abrangente da consciência humana. É através da consciência que o homem adquire maturidade emocional para gerar a capacidade de dissolução e ou amenização de traumas e bloqueios energéticos cristalizados no corpo físico, na mente e na psique. Tais distúrbios provocam inúmeros efeitos prejudiciais à saúde, como diversos tipos de limitações físicas, doenças, dores, e na parte emocional como inadequação, depressão e atritos familiares, e os sociais conseqüentes de desajustes afetivos. Para tal finalidade a Psicologia da Consciência segue um modelo mais integral e interdisciplinar; comungando experiências e informações com as diversas áreas da neurociência, da filosofia, do transcendental do ser humano. E é dentro desta jornada que o homem do novo século busca suas respostas.

Palavras chaves: emoção, psicologia da consciência, corpo, consciência.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	1
2. Corpo, Emoção e Mente.....	10
2.1 Psicologia da Consciência e consciência emocional.....	14
3. Considerações finais.....	16
4. Bibliografia.....	17

1. INTRODUÇÃO

Sempre foi das religiões e filosofias a competência sobre os estudos da consciência, pois desde antigamente esta área de estudos era considerada muito aquém da natureza humana e só com o aparecimento da Psicologia que se abriram as perspectivas maiores sobre a natureza mais ampla do que vem a ser a consciência. No oriente, os antigos há tempos possuíam conhecimentos sobre a psicologia da consciência, assim como todos seus estágios, seus níveis e seu funcionamento com base nos estudos de inúmeros textos antigos. A nossa mente faz parte da nossa própria consciência, e é a consciência que engloba entre vários aspectos a subjetividade, autoconsciência e a capacidade de perceber a relação entre si mesmo e o meio que vive, Borine (2006)

Para Frank (2002):

A neurociência e a neurologia moderna reforçam essa visão da psicologia ao identificarem específicos e inúmeros mecanismos paralelos que executam as mais diferentes e diversas tarefas no cérebro.

Para Borine (2006) a consciência não é algo estático, imóvel, pelo contrário, ela é sempre dinâmica. A todo instante somos bombardeados por inúmeras idéias, informações requerendo decisões novas que provocam em cada indivíduo antigos e ou novos sentimentos, e emoções exigindo respostas e adaptações em diferentes áreas da vida afetiva e social do indivíduo. Ela também afirma que a consciência se aperfeiçoa no ser humano e

desta maneira evolutiva as experiências tanto externas quanto internas podem ser processadas e assimiladas.

Com base nessas afirmações, leva-se a crer que se a consciência é parte fundamental nesta evolução, o homem busca (maturidade e transformação) qualquer recurso que ele tenha disponível em seu meio para adquiri-la e serem levados em consideração os seus processos. Há as pessoas que procuram ter mais consciência através de meditações, orações e recolhimento, são pessoas religiosas voltadas mais para a parte espiritual da vida, outras através de reflexões filosóficas e experimentos científicos, como as pessoas mais mentais e céticas, e outras mais psicológicas e físicas que se utilizam dos processos psicoterapêuticos e terapias corporais para resolução de seus desajustes, dores, inadequação, infelicidades e traumas através da evolução de suas consciências.

Para Borine (2006)

“Consciência pressupõe autoconsciência. Não há como alguém estar consciente de alguma coisa sem estar consciente de estar consciente dessa coisa. A autoconsciência é o elemento fundamental da consciência. Sem ela não há consciência nem reflexão sobre a consciência”.(pg78)

A consciência age como espécie fio condutor que percorre todo o corpo na tentativa de unir, equilibrar e modificar dando maturidade na parte física, mental, psicoemocional e espiritual de todo ser humano. Sendo assim imprescindível ao indivíduo o conhecer e diferenciar o funcionamento do seu corpo, dos seus sentimentos, das suas emoções, e seus motivos, pois são suas conseqüências que moldarão suas vidas para melhor ou para pior, para a alegria, realização e bem estar ou para a dor, doenças e inadequação.

Para que o indivíduo possa ter uma vida em equilíbrio e com saúde, ele precisa desenvolver os aspectos físico, mental e emocional de sua natureza, sendo necessário que estes aspectos estejam agindo em harmonia e equilíbrio uma com as outras.

Segundo Lowen (1995) o ser humano valoriza, reprime e mutila o seu desenvolvimento emocional, que é a nossa capacidade de sentir. Essa mesma capacidade de experimentar sentimentos também é responsável pela habilidade criadora. Ele ainda afirma:

“Os sentimentos reprimidos são como sombras noturnas que, ampliadas pela nossa imaginação, tornam-se apavorantes”. (pg 59)

Para Lowen (1995) Há quem fuja das suas próprias emoções ou deixa as emoções sob um severo controle. Porém as duas tentativas do indivíduo de não sentir ou tentar não permitir que suas emoções aflorem por seu corpo, implicam em sofrimento, tanto físico como emocional, ele considera que:

“A maioria dos problemas das pessoas tem origem num conflito entre sentimento e o pensamento, entre o que a pessoa gostaria de fazer e o que ela acha que deveria fazer” (pg191)

Para Maturana (2002):

“Biologicamente, as emoções são disposições corporais que determinam ou especificam domínios de ações. Emoções são os diferentes domínios de ações possíveis nas pessoas e animais, e as distintas disposições corporais que os constituem e realizam. Não há ação humana sem uma emoção que estabeleça

como tal e a torne possível como ato. Não é a razão o que nos leva à ação, mas a emoção.”

De acordo com Cooper (1997):

“A inteligência emocional é a capacidade de sentir, entender e aplicar eficazmente o poder e a perspicácia das emoções como uma fonte de energia, informação, conexão e influências humanas. É a inteligência emocional que nos motiva a buscar nosso propósito e potencial únicos e ativa nossas aspirações e valores mais profundos, que deixam de ser algo a respeito de que pensamos e passam a ser vividos”.

Segundo Goleman (1995) para o indivíduo saber lidar com seus sentimentos ele deverá aprender a vigiar a “conversa consigo mesmo”, ser o observador de si mesmo, podendo captar rapidamente as mensagens, sejam elas quais forem, principalmente as negativas como cobranças e julgamentos internos, para em seguida descobrir e compreender o que está por trás de um sentimento (mágoa, raiva, medo, ansiedade, tristeza), e depois deverá encontrar maneiras criativas e positivas de lidar com elas. O ser humano possui diversas maneiras e níveis na expressão de seus sentimentos através das suas emoções:

a - Minimizar – Vai desde a desvalorizar e reduzir suas emoções, ao mais severo bloqueio de controle emocional, o que dará ao indivíduo um comportamento afetivo frio e insensível.

b - Exagerar – São explosões emocionais em que o indivíduo se deixa levar num turbilhão incontrolável de ações que poderá gerar graves conseqüências.

c - Substituir – Trocar deliberadamente ou inconscientemente um sentimento por outro que seja mais fácil ou mais aceito de lidar pela própria pessoa e também socialmente.

As regras para expressar emoções são mais que um manual de boas maneiras sociais; elas são verdadeiros feedback de como nossos sentimentos se refletem em outra pessoa. Ignorar ou segui-lo de maneira falha este manual poderá gerar uma inadequação emocional.

Goleman (1995) considera também que é sinal de maturidade e inteligência emocional (equilíbrio entre razão e emoção) quando o indivíduo lida com habilidade e flexibilidade estas estratégias.

Contudo todas as tentativas para evitar ou ignorar a expressão dos sentimentos através das emoções, o ser humano causará em seu corpo físico e emocional, em graus variados, um descompasso, um trauma, uma dor, um bloqueio que irá gerar mais dor, mais conflito e mais dificuldades nas suas relações afetivas e sociais. Para isto, o primeiro passo é se conhecer (ter consciência). É preciso entender o motivo de determinada reação ser desta ou daquela forma a uma ou outra situação. Observar que independente do tipo de

situação, e de as pessoas serem diferentes, suas reações, emoções e sentimentos podem variar drasticamente.

Goleman (1995) afirma que para se conhecer é necessário a observação. Experimentar participar da vida como um observador de si mesmo: é ser o ator e a platéia simultaneamente. A pessoa poderá reconhecer em que dado momento ou situação a emoção entrou na cena. Isso possibilitará identificar momentos semelhantes e conscientemente mudar o roteiro, a fala, a cena e você, além de ser o ator e platéia passa também a ser o roteirista da sua vida. O indivíduo poderá agir sem a interferência da emoção descontrolada, pois passa a entender sua natureza. O indivíduo ganha consciência.

Quando a pessoa passa a ter mais autonomia em relação a sua consciência, é que aos poucos vai equilibrando a intensidade ou ausência das emoções, mantendo a pessoa em uma “faixa de tolerância”, as emoções não abalam mais o seu corpo físico (atos impulsivos) e muito menos o seu corpo mental (confusão).

Normalmente as pessoas que são movidas pelas emoções supõem que quem as tem em menor intensidade é uma pessoa fria, sem sentimentos, sem compaixão, o que nem sempre é, pois muitas vezes o indivíduo está controlando ferozmente com rédeas curtas todos os sentimentos e emoções do seu corpo e da sua mente à custa de sua saúde física, mental, emocional e social.

Segundo Pierrakos (1990)

“Assim como acontece com o universo, acontece com todo o organismo humano. A substância básica da pessoa é a energia. O movimento da energia é a

vida. Quanto mais movimentos o corpo executa, mais energia vital flui em seu interior, mais intensa é a vida é vida. Essa energia viva não é apenas quantidade ou massa. Seu aspecto qualitativo, sua capacidade de direção, na verdade tem consciência, é consciência”. (pg18)

A função das emoções no ser humano tem a função de sobrevivência do indivíduo, preservação como espécie e também como comunicação afetivo-social com os seus semelhantes. A emoção também é uma resposta imediata de um sentimento, seja ele bom ou ruim, prazeroso ou desagradável.

Gonçalves (2000) coloca com relação ao pensamento, emoção e sentimento que:

“não existe assim, pensamento separado da ação e dos sentimentos, nem ação sem pensamento e sentimento”. (pg.99)

A parte do cérebro que processa os sentimentos e emoções é o sistema límbico. Sendo alvo do estudo da medicina, biologia, filosofia e psicologia.

A emoção promove reações fisiológicas com envolvimento do sistema nervoso autônomo (resposta automática), do sistema nervoso periférico automático (correr, gritar). As emoções positivas (alegria, amor, prazer, satisfação) geram recompensa e conseqüentemente motivação suficiente para repetir o comportamento, enquanto que as emoções negativas (raiva, medo, desprezo, hostilidade) geram algum tipo de punição provocando uma aversão relacionada ao comportamento.

Segundo Volchan (2003)

“Emoção pode ser funcionalmente considerada como uma disposição à ação que prepara o organismo para comportamentos relacionados à aproximação e esquiva, elas são experiências referente a reações neurovegetativas em resposta a um estímulo agradável ou desagradável”.

No que se refere à discriminação em uma dada resposta, Skinner (1975) afirmara que em um estímulo, doloroso ou amedrontador, pode evocar respostas que fazem parte do comportamento que correspondente em emoções como o medo, ansiedade, raiva, estados de febre resultantes conseqüentes de esforço físico extremo. Mesmo que se reconheça a importância correspondente às condições corporais para a escolha da resposta emocional, tal conhecimento é principalmente dependente do reconhecimento da disposição para agir de acordo.

Segundo Damásio (1996):

"os sentimentos, juntamente com as emoções que os originam, não são um luxo. Servem de guias internos e ajudam-nos a comunicar aos outros sinais que também os podem guiar" (pg. 15)

Ele também afirmou que:

"as emoções não podem ser conhecidas pelo indivíduo que as está tendo antes de existir consciência. Tais teorias, na medida em que apontam a necessidade de integração de estados fisiológicos e cognitivos para a compreensão das emoções, aproximam-se da proposta analítico-comportamental que ressalta a

importância do comportamento verbal para a discriminação (ou consciência) de emoções pelo indivíduo que as apresenta”.

Para Pierrakos (1997), os sentimentos são as percepções que todo o indivíduo possui de suas próprias emoções, mas que ao bloquear suas emoções, os seus sentimentos ficam amortecidos e que se ficarem por muitos anos sem se manifestarem pode-se desenvolver no indivíduo uma paralisia e certa apatia.

O corpo físico é um canal por onde passam todas as nossas emoções, agradáveis ou não desde a nossa concepção até os dias atuais. Quando uma pessoa recebe um estímulo externo de pessoas ou de um fato, provoca algum tipo de sentimento, o caminho natural seria permitir que esse sentimento passe através do corpo para que ele possa ser expresso na forma de uma emoção.

Algumas vezes isso acontece em outras vezes durante este caminho sofremos interferências, seja de pessoas ou de fatos externos e a nossa expressão emocional é suspensa ou diminuída, ou congelada e para isso acontecer o corpo físico precisa reagir mudando sua temperatura, sua pulsação cardíaca, a pressão da musculatura, e alterar o nível hormonal afetando o metabolismo.

Quando este mecanismo é repetido inúmeras vezes, ele fica tão automático que nossas emoções não expressas vão muito rapidamente para o inconsciente, mas nosso corpo tem memória e registra essas emoções em suas células, seus nervos e principalmente em sua musculatura causando dores, pontos de tensões, stress, bloqueios que colaboram no tipo

de formato corporal de cada pessoa. São essas mesmas tensões, bloqueios e stress que muitas vezes os médicos não encontram nada fisicamente que justifique esses sintomas e dores.

Sofremos um estímulo, temos um sentimento bom ou ruim que passa pelo corpo e aí temos dois caminhos:

1 – podemos expressar uma emoção e para isso temos que estar dispostos a arcarmos com as conseqüências que ela pode gerar, que tanto podem ser agradáveis quanto desagradáveis.

2 – ou retemos essa emoção para evitar o resultado ruim (já registrado e sentido anteriormente) e, portanto, jogamos essa emoção para o inconsciente, e com isso criamos um bloqueio.

Para Gonçalves (2000)

“a imagem corporal é ao mesmo tempo, constante e mutável. A imagem do corpo é, pois, uma reconstrução constante do que o indivíduo percebe de si e das determinações inconscientes que ele traz do seu diálogo com o mundo”...

“não existe assim, pensamento separado da ação e dos sentimentos, nem ação sem pensamento e sentimento”. (pg 99/106)

Para Borine (2006), um novo entendimento sobre o corpo do homem se tornou necessário para o entendimento do ser humano e sua existência como sujeito individual e social. Todas as experiências vivenciadas estão registradas no corpo/história do homem, e elas se mostram não só nas relações, mas também nas inter-relações estabelecidas com os outros e com o meio, revelando a totalidade do homem que integra os sentimentos, os pensamentos e as ações.

2. Corpo, Emoção e Mente

Para Lowen (1979)

“a mente e o corpo do indivíduo normal funcionam como sistemas complementares para expandir os sentimentos de bem estar e prazer da pessoa. Quando emerge um impulso no corpo, a mente determina o seu significado, adapta-o a realidade, e cuida de regularizar a sua liberação”.

(Cap. 3, pg 52)

Para Pierrakos (1997), os sentimentos são todas as percepções que todo o indivíduo possui de suas próprias emoções, mas que ao bloquear suas emoções, os seus sentimentos

ficam amortecidos e que se ficarem por muitos anos sem se manifestarem pode-se desenvolver no indivíduo uma paralisia e certa apatia.

Segundo Borine (2006)

“Reich entendia o corpo humano como um sistema unificado e não como algo dissociado entre psique e soma. Ele percebeu que quando uma pessoa negava suas emoções instintivas, seus fluxos de energia convertiam em bloqueios físicos e emocionais. Esses bloqueios distorcem o funcionamento saudável do indivíduo, comprometendo a forma que ele vê e sente o mundo, e seus movimentos corporais”.(pg 84)

Segundo Freitas (2006)

“o corpo consciente pode captar sensações advindas do inconsciente e do mundo externo. Há duas demandas distintas, e essas são responsáveis pelo auto-conceito: um provém do inconsciente, gera contradições e conflitos, e traduz a insatisfação consigo mesma. A outra provém do meio, dos objetos externos, dos apelos sociais e que, em nosso tempo pode conduzir ao consumo

desenfreado, a prejuízos na imagem corporal, na consciência do corpo, o lugar do corpo e dos objetos no mundo”.

Lowen (1995) afirma que:

“As emoções, na qualidade de sensações gerais do corpo, tem a capacidade potencial de integrar a personalidade. Mas como é possível mobilizar uma emoção que seja suficientemente forte para produzir tal efeito? E que emoção seria essa? Apenas duas emoções têm esse poder: o amor e a raiva”. (pg.160)

Para Aristóteles (1073):

“Qualquer um pode ficar zangado – isso é fácil. Mas ficar zangado com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa – isso é difícil”.

A raiva é uma das emoções em que a maior parte das pessoas costuma colocá-la no mesmo nível do ódio e da fúria, e agressividade, o que não é fato verdadeiro, e ignoram o seu lado de pulsação vibrante; a raiva é uma emoção forte que carrega de energia o corpo em um movimento ascendente, que se direcionado assertivamente, irá proporcionar uma grande liberação dessa energia ocasionando uma transformação no corpo, no sentimento e

na própria consciência da pessoa, curando e restaurando a integridade emocional, físico e social da pessoa. A raiva é uma das emoções básicas no reino animal. Apesar de a raiva ser inerente nos seres humanos, a sociedade discrimina esta emoção e não aceita de bom grado suas demonstrações, seja no âmbito social ou familiar. Conseqüentemente, ao contrário dos animais que simplesmente a expõem, o indivíduo bloqueia este sentimento da raiva, não se permitindo senti-la na mente e na expressão emocional.

A raiva em forma de energia percorre no corpo da pessoa por um caminho próprio, específico; pois se a raiva está em forma de energia, portanto o corpo está carregado energeticamente, ela tentará seguir o fluxo para uma descarga (tensão, carga, descarga, relaxamento) os 4 estágios de movimento da energia (Reich,1987). Caso a pessoa reprima a expressão da raiva através de suas emoções, isto é; reprimir a raiva, ela terá que enrijecer o corpo jogando este sentimento não expresso para o inconsciente, mas sem, contudo, eliminar o seu impulso.

Muitas vezes essa energia pode ficar cristalizada no corpo e que Reich (1972) denominou de couraça muscular do caráter. Com o passar dos anos, esta pessoa poderá nem lembrar e nem sentir essa raiva que carrega dentro de si inconscientemente, mas esta raiva vai estar presente na rigidez e tensão e dores do seu corpo, principalmente nas costas, nos ombros, mãos, maxilar, boca e dentes. Para reverter todo esse processo e trazer alívio e cura para esta dor, a conscientização é imprescindível desses passos que ela deu durante sua vida. As antigas psicoterapias e as modernas terapias corporais são as mais habilitadas nesses tratamentos devido à sua abordagem no âmbito da expansão da consciência, no corpo físico, psíquico, mental, emocional e energético.

O sentimento pode surgir quando o indivíduo, ainda criança, recebe estímulos externos e internos que vão gerar algum tipo de dor e ou frustração, desprazer (física ou mental ou outra natureza) exigindo uma resposta: a emoção da raiva. A emoção da raiva carrega de energia o corpo em um movimento ascendente ativando todo o sistema nervoso simpático e nosso sistema emergência.

Essa energia da raiva em forma de onda sobe pelas costas, no canal da espinha, passa pela nuca, arrepiando os pelos e se ela for intensa, as costas se arqueiam, assim como os animais; segue em direção da cabeça, inundando os olhos (cego de raiva), desce pela boca (gritar, mostrar e ranger os dentes) e chegam até os braços e mãos (bater, socar, gesticular).

Este circuito quando se completa na proporção e maneira adequada, no lugar seguro e com a pessoa certa, a raiva cumpre o seu objetivo sem deixar seqüelas. A pessoa sentirá seu corpo bioenergeticamente restaurado e sua integridade emocional respeitada.

O indivíduo necessita aprender a expressar a emoção da raiva, pois a todo o momento somos bombardeados por inúmeras situações que vão gerar sentimentos e que por sua vez provocarão emoções numa tentativa de dar seqüência ao livre curso emocional e bioenergético, contudo o indivíduo passa a maior parte das vezes a reprimi-la e ou vivenciá-la de formas distorcidas, irresponsável, destrutiva e dolorosa. O que seriam estas maneiras assertiva, natural e verdadeira da expressão da raiva e quais as distorcidas e negativas ao indivíduo?

Segundo Lowen (1995) há maneiras de se lidar com a raiva:

“Podemos buscar alívio num processo terapêutico corporal onde podemos socar, chutar, expressar nossa raiva e agressividade para que ela não seja descontada nos outros, de formas destrutivas. O que não podemos é reprimir a raiva.

Ele ainda afirma que todas as pessoas possuem uma boa dose de raiva reprimida e que era necessário trabalhar com esse sentimento de maneira muito delicada e habilidosa para que por fim se recupere a vitalidade e harmonia do indivíduo.

2.1 – Psicologia da Consciência e consciência emocional

Segundo Borine (2008) a Psicologia da consciência é um ramo da Psicologia voltada à complementação e integração dos diferentes níveis da consciência nas diversas visões nas áreas das ciências biológicas, psicológica, sociais, e transpessoais, visando o ser humano de forma integral. A Psicologia da consciência coloca em pauta o que há de mais moderno, os últimos e mais avançados estudos realizados nas neurociências e na psicologia, sobre tema tão abrangente que é a consciência. De fato agora a ciência se interessa pela consciência: o mistério ainda não revelado.

A Psicologia da consciência tem também a proposta de unificar as diversas visões possibilitando uma visão integral da consciência humana, isto dentro de uma visão sistêmica que possibilite a interação das ramificações fundamentais da psique.

Os cientistas perceberam que não poderiam entender com profundidade, se estudassem isoladamente, os principais problemas de nossa época, pois eles possuíam um caráter sistêmico (interligados e interdependentes). Essa nova concepção reconhece a interdependência fundamental de todos os fenômenos; ela vê o universo (tudo e todos) como uma grande rede, uma teia (Capra, 1996) de fenômenos que estão interconectados e interdependentes.

Para Borine (2006) a Psicologia da Consciência também estuda os estados alterados e dilatados da consciência, e estes estados só acontecem em consequência de reais experiências vivenciadas.

Uma das instâncias da Psicologia da consciência em que sua aplicação beneficia, amplia e integra é nos estudos e tratamentos ligados a psicoterapias e terapias corporais, muito procurados pelas pessoas com dificuldades emocionais resultado da falta de consciência e imaturidade do corpo emocional.

Reich (1972), com a análise do caráter, percebeu que o conflito psíquico possuía um equivalente somático (no corpo); ou seja, uma couraça muscular afetava o indivíduo mesmo que a causa dos seus conflitos se encontrava na área psíquica.

Para Borine (2008) estes profissionais com tais conhecimentos terão maior subsídio e uma atuação terapêutica melhor e mais produtiva, mais abrangente e mais integrada e que por consequência o seu cliente passará a ter com o tratamento uma possibilidade de integração das suas cisões, ganhando maturidade e consciência emocional, curando ou

amenizando as dores físicas ou emocionais, e seus desajustes e inadequações afetivos, sociais e espirituais.

Para Pierrakos (1990), nestas condições o indivíduo que busca uma ajuda terapêutica ou maior compreensão de si mesmo, necessitará obrigatoriamente buscar um amadurecimento do seu corpo emocional; sendo que esse amadurecimento das emoções só é possível com a maturidade e expansão da consciência. Sem esse amadurecimento o indivíduo dificilmente conseguirá lidar assertivamente com suas emoções, e ou seus traumas.

O indivíduo só pode ter mais consciência de si mesmo na medida em que ele se vê e se apropria de todas as suas instâncias: físicas, energéticas, emocionais, e espirituais.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Agir com consciência distingue uma pessoa consciente de uma pessoa que age automaticamente como um robô. Agir com responsabilidade, o que requer consciência para tal, pois evita de sempre culpar algo ou alguém pelo que acontece na própria vida. O ganho de consciência gradativamente vai moldando a intensidade e o descontrole das emoções. Com consciência, tempo, paciência e esforço, farão com que a pessoa encontre dentro de si uma “faixa de tolerância” (sem explosões ou repressões) dando saúde e equilíbrio físico e emocional, enriquecendo o relacionamento afetivo social da pessoa.

A maneira mais direta seria a espontânea e verdadeira expressão dos nossos sentimentos através das nossas emoções, o que requer amadurecimento emocional oriundo da expansão da consciência. Assim expandindo nossa consciência e amadurecendo nosso corpo emocional, levaremos à reflexão outras pessoas que se encontram envolvidas no processo evolutivo.

4. BIBLIOGRAFIA

APOSTILAS, Curso de Graduação Internacional em Core Energetics. São Paulo, Editora ICEB, 2005, 2006, 2007, 2008.

APOSTILAS, Curso de Pós-Graduação em Psicologia da Consciência. São Paulo, Editora INIC, 2007, 2008.

ARISTÓTELES, Ética a Nicômaco. Col. Os pensadores. São Paulo. Editora Abril Cultural, 1073

BORINE, Monica Silvia. Core Energetics – Psicoterapia Energética Corporal. São Paulo. Editora All Print, 2006.

BORINE, Monica Silvia. Psicoenergética da Consciência – Ceará. Editora Órion, 2008.

CAPRA, Fritjof. A teia da vida: uma nova compreensão dos sistemas vivos. São Paulo. Editora Cultrix, 1996.

COOPER, Robert Sawaf. Inteligência Emocional na empresa. São Paulo. Editora Campus, 1997.

DAMÁSIO, Antonio. O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano. São Paulo. Editora Companhia das Letras, 1996.

FRANK, M. Self-consciousness and Self-knowledge: On Some Difficulties with the Reduction of Subjectivity". *Constellations* 9(3):390-408, 2002.

FREITAS, N. K. Revista Eletrônica - Espaço acadêmico n.o 57 – Fevereiro, 2006

GONÇALVEZ, Maria. Augusta. Salin. Sentir, Pensar e Agir: corporeidade e Educação. São Paulo. Editora Papirus, 2000.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência Emocional. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 1995.

LOWEN, Alexander. A espiritualidade do corpo. São Paulo: Editora Cultrix, 1995.

LOWEN, Alexander. O corpo traído. São Paulo: Editora Summus, 1979.

MATURANA, Humberto. Emoções e linguagem na Educação e na Política. Minas Gerais: Editora UFMG, 2002.

PIERRAKOS, John. Energética da Essência (Core Energetics). São Paulo: Editora Pensamento, 1996.

REICH, Wilhelm. Análise do caráter. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1972.

REICH, Wilhelm. A função do orgasmo. São Paulo: Editora Brasiliense, 1987.

SKINNER, Burrhus Frederic. Ciência e comportamento humano. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1978.

VOLCHAN, Eliane. Estímulos emocionais: processamento sensorial e respostas motoras. São Paulo: Revista Brasileira de Psiquiatria, vol. 25 supl. 2, 1998.