GLAUCELLY DI PAULA FERNANDES SILVA

ESTILO DE VIDA: DA SAÚDE AO ADOECIMENTO NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA CORPORAL

Monografia apresentada como requisito parcial ao Programa de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano.

Orientadora: Prof.ª Sandra Volpi

CURITIBA
2011

Silva, Glaucelly Di Paula Fernandes
Estilo de vida: da saúde ao adoecimento na perspectiva da Psicologia Corporal / Glaucelly Di Paula Fernandes Silva – Curitiba; Centro Reichiano, 2011.

Orientadora: Prof.ª Sandra Mara Dall'Igna Volpi

Monografia do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal.

1. Caráter. 2. Saúde. 3. Sociedade. 4. Somatização.

ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL

DECLARAÇÃO DE CONFECÇÃO DA MONOGRAFIA

Eu, **GLAUCELLY DI PAULA FERNANDES SILVA**, aluna do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal Ltda., localizado na cidade de Curitiba/PR, Brasil, assumo total responsabilidade pela confecção desse trabalho monográfico para a conclusão do curso, considerando que:

- Durante o curso, recebi todas as informações sobre a obrigatoriedade da confecção da monografia por mim mesma, e jamais por outra pessoa, estando sujeita a perder o meu certificado a qualquer momento, independentemente do prazo, caso haja a comprovação de denúncia a esse respeito.
- Estou ciente de que citei todos os autores, com os devidos créditos exigidos pelas normas da ABNT, sem ter copiado qualquer trecho de livros, Internet, revistas, etc., que se possa considerar plágio, arcando com toda e qualquer responsabilidade legal por essa questão, caso haja algum tipo de denúncia. Quando copiado algum trecho, este está devidamente mencionado com o crédito do autor (sobrenome do autor, ano da obra e páginas) e a obra indicada nas referências desse trabalho.
- Autorizo a publicação da monografia no site do Centro Reichiano, quando essa indicação for feita pelo(a) orientador(a).

Estando ciente do exposto acima, assino esse documento, o qual deverá ser incluído como primeira página da Monografia, tornando pública a presente declaração a quem se interessar.

Curitiba, 13 de Junho de 2011.

Glaucelly Di Paula Fernandes Silva

Glaucelly Di Paula Fernandes Silva

Assinatura da Aluna

TERMO DE APROVAÇÃO

Eu, **Prof.ª SANDRA MARA VOLPI**, no uso de minhas atribuições legais no **Curso de Especialização em Psicologia Corporal**, ministrado pelo Centro Reichiano, na cidade de Curitiba/PR, Brasil, considero **APROVADO**, com **CONCEITO A**, o trabalho monográfico de conclusão de curso da aluna **GLAUCELLY DI PAULA FERNANDES SILVA**.

Curitiba, 02 de Maio de 2011.

Prof.ª Sandra Mara Volpi
Orientadora

RESUMO

Com base nos estudos da Psicologia Corporal, este trabalho propõe-se a estudar a relação entre estilo de vida – social, emocional e cultural – e a saúde dos seres humanos. Serão explorados aspectos da dinâmica e influência mútua entre corpo e mente com base em Navarro(1995b), Reich (1972), Lowen (1984) e Meneghetti (2005), que fundamentam a ideia de saúde como um estado de autorregulação possível de se alcançar através de um processo de autoconhecimento e hábitos saudáveis, sendo cada sujeito protagonista de sua história, desde sua forma de se alimentar, seus padrões de resposta emocionais, relacionamentos interpessoais e a exploração de sua capacidade criativa e potencial de vida. A busca pela saúde deve ser encarada como responsabilidade de cada ser humano assim como a doença sempre assume um significado funcional para cada pessoa, como um caminho de descoberta do próprio corpo e mente. A falta de informação e pesquisa das pessoas em relação à própria saúde as torna passivas e impotentes em relação à própria vida. Este trabalho pretende uma breve análise de fatores que influenciam o processo de degeneração dos sujeitos e das sociedades. O adoecimento pode ser evitado e a semente de uma sociedade mais saudável e equilibrada pode ser plantada.

Palavras-chave: Caráter. Saúde. Sociedade. Somatização.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	07
2 O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL	10
2.1 Etapas do desenvolvimento emocional	11
3 SOCIEDADE E ENCOURAÇAMENTO	18
3.1 Stress e adoecimento	20
3.2 Alimentação e Saúde	22
3.3 Prazer	26
3.4 Beleza e Saúde	27
3.5 A importância da atividade física e da respiração	28
4 A SOMATIZAÇÃO COMO LINGUAGEM DO CORPO	32
5 FORMAS DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE	39
5.1 O papel da família na prevenção das couraças	40
5.2 Estimulação cognitiva e criatividade	43
5.3 A importância do autoconhecimento	45
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
REFERÊNCIAS	49

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho propõe-se a uma análise do estilo de vida humano – no aspecto emocional, cultural e social e do processo de adoecimento. A premissa que guiará o estudo é a de que o corpo humano preza pela autorregulação e, toda patologia provém de uma função biológica para restabelecer o contato com a saúde original e equilíbrio energético. Atualmente é um hábito associar "normalidade" e "natureza" à debilitação geral dos sujeitos, porém, nem tudo o que é comum, é necessariamente natural ou "normal", ou parte de um "destino" inalterável. A patologia muitas vezes é encarada como um fato independente do equilíbrio físico-emocional do seres humanos. É fato que toda e qualquer patologia deve ser tratada e encarada com seriedade, porém, isto não isenta o doente de sua responsabilidade, a qual vai além da aceitação e do investimento farmacológico.

A sociedade contemporânea apresenta grandes dificuldades quanto ao cuidado e responsabilização com a saúde e toma como "normal" o vasto espectro de consequências geradas a partir de práticas cotidianas.

As sociedades no decorrer da história constroem um modelo de assimilação do mundo e da vida, o qual irá moldar sua realidade e também toda a produção de ciência. Não há como negar a importância e a influência de uma época histórica e dos paradigmas vigentes. Constroem-se valores e ideologias que acabam sendo vividos de forma inconsciente e funcionam de modo estruturado e rígido. Hoje está se tornando natural o processo de adoecimento no qual o stress é quase banal e, boa parte do que conhecemos como lazer sustenta valores que degradam as famílias, geram necessidades estéticas (e neuróticas) que contribuem para a "massificação" de pessoas. Infelizmente até mesmo estes setores de lazer ocupam-se em nutrir o inconsciente da população com miséria, tragédias, tristeza, desesperança e vida alheia, além da banalização do uso do álcool e outras substâncias. O mundo está globalizado, o acesso à cultura e à informação nunca esteve tão disponível à população em geral e hoje se ouve muito sobre saúde, corpo, conexão corpo e mente, porém, estatisticamente, as pessoas não estão realmente mais saudáveis psicológica e emocionalmente. O acesso às informações e melhoria tecnológica não garantiu por si só a prática de hábitos de vida mais saudáveis.

Reich sempre defendeu a ideia de que é possível construir uma sociedade mais equilibrada, harmoniosa e saudável que possa usufruir de todo o prazer e vida que a natureza nos oferece. Isso não significa utopia, já que não precisamos negar o desprazer e as dificuldades que a vida nos impõe, pois a negação destes aspectos também é outra forma de desequilíbrio que podemos encontrar.

O desenvolvimento e amadurecimento emocional, associado à cultura e ao autoconhecimento devem ser o alicerce das famílias e da sociedade. A necessidade de amor, estrutura e condições de vida básicas (alimentação, moradia, trabalho, lazer e criatividade) não podem ser negadas a qualquer ser humano que queira viver em plenitude, evitando o ciclo de adoecimentos decorrentes de comportamentos e estilo de vida.

Neste trabalho serão exploradas questões desde o desenvolvimento emocional, funcionamento social e cultural, aspectos do funcionamento corpo e mente e propostas de intervenção e melhoria da qualidade de vida, pois é importante o debate sobre questões que influenciam todo o modo de viver das famílias e sociedades, já que a atividade celular humana é intimamente ligada às emoções e vivências diárias, gerando saúde ou desequilíbrio.

As etapas do desenvolvimento emocional são o alicerce para cada sujeito e estarão presentes em toda sua vida futura. É neste momento em que são assimiladas as primeiras experiências que formarão o caráter de uma pessoa – conceito que será discutido no trabalho - e seus modos típicos de ação e reação, tendências comportamentais e respostas biopsíquicas em geral.

A compreensão da estrutura de caráter se faz fundamental para uma leitura adequada sobre estilos de vida e saúde, que são a base para leitura da atual sociedade do stress, que se mostra questionadora de velhos valores, mas que ainda não se firmou sobre bases seguras e definidas, estando em conflito com suas formas de trabalho, lazer, saúde e relacionamentos. As estruturas sociais em geral agregam valores e pensamentos encouraçados às pessoas, ditando estereótipos a serem seguidos. Este funcionamento social é antinatural e contribui significativamente para a gênese das biopatias - formas de expressão orgânica de comportamentos não funcionais. O stress e desprazer quando constantes e em longo prazo acabam por diminuir a capacidade de autorregulação do corpo e mente.

A alimentação também tem papel de grande importância, pois dá suporte a um organismo saudável, bom humor, raciocínio e produtividade. Traços de caráter como ansiedade, baixa auto estima e carência afetiva influenciam no modo de assimilação dos alimentos e, uma pessoa encouraçada tende a se alimentar de forma compulsiva ou se intoxicar, favorecendo diversos tipos de biopatias. O sujeito saudável busca por ações que lhe tragam vitalidade assim como sente desejo de se movimentar, alimentar-se bem, ter lazer, trabalho, socializar e explorar o mundo ao seu redor. Os estados emocionais são refletidos nestes aspectos e vice-versa. A busca por ações saudáveis traz sensação de prazer e gratificação com a vida e serve como melhor forma de prevenção de doenças e degeneração física ou mental.

Dentro da proposta de retomada da autorregulação é pensado o desenvolvimento do autoconhecimento e principalmente da prevenção das doenças por um viés complexo e multifatorial, que em geral consiste na retomada do que é natural ajustado às necessidades humanas dentro de seu contexto cultural e social. Quando se fala em saúde não se fala apenas em sujeitos, mas sim em famílias, comunidades e sociedade saudáveis, com base no amor, cultura, educação e equilíbrio entre tecnologia, natureza e saúde.

A partir do momento em que se oferece informação e meios de questionamento sobre determinada situação a uma sociedade, é possível encontrar soluções e propostas de mudança. Os paradigmas culturais por vezes colocam as pessoas em posição de mera aceitação e conformação com suas vidas, porém a realização pessoal pode ser usufruída por todos. A capacidade de concretizar objetivos, melhorar relacionamentos, o estado de saúde, desenvolver-se profissionalmente e sentir prazer pela vida são inerentes ao ser humano. Estas características, que por muitas vezes estão abandonadas pelo contexto social, cultural e até mesmo individual não deixam de existir por não serem exploradas, e inclusive, podem ser uma das ferramentas de retomada da saúde integral. Este trabalho objetiva a reflexão das possibilidades de melhoria da qualidade de vida bem como sobre a responsabilidade que cada pessoa tem como formadora de sua própria saúde.

2 DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Desde o início de nossas vidas recebemos informações energéticas do ambiente no qual estamos inseridos. Estas informações contribuem para a formação de nosso temperamento e caráter. Recebemos um útero acolhedor ou não, uma família, um ambiente, segurança e conforto ou insegurança e desconforto e, temos um corpo com necessidades que precisarão ser supridas. Quando estas necessidades não têm uma resolução adequada, podem gerar frustrações e consequentes bloqueios psico-afetivos e, sendo assim, o organismo tende a gerar defesas para evitar as agressões vindas do meio. A partir de então forma-se o que na Psicologia Corporal é denominado caráter, que terá implicações no comportamento e no modo de agir e reagir de uma pessoa frente aos acontecimentos em sua vida. Caráter é o modo de ação peculiar a cada um, que inclui desde o jeito de andar, falar, de suas expressões faciais, sua mobilidade corporal, e seu jeito de se relacionar socialmente e afetivamente. Reich (p. 188, 1972) descreve-o como um modo de reação crônico, "uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo".

A formação do caráter se inicia já no momento da fecundação e irá se estabelecer conforme o desenvolvimento de uma pessoa, passando de uma etapa a outra. Essas características e formas de defesa são parte do funcionamento global de uma pessoa, sendo estes traços geradores de conflitos interpessoais e até mesmo biopatias. A biopatia acontece quando um organismo não consegue restabelecer seu estado natural autorregulado. Reich percebeu em seu trabalho que todo conflito psíquico tem seu equivalente somático, o que se denomina couraça muscular e, "experimentos fisiológicos revelaram que o músculo é capaz de fixar e metabolizar lentamente uma carga emocional ou catabolizá-la instantaneamente" (VOLPI; VOLPI, 2007). Um desequilíbrio energético compromete o funcionamento do organismo todo, devido à impossibilidade de se separar os processos físicos e psíquicos, que são indivisíveis e interdependentes. Vale ressaltar que cada feto, bebê ou criança reage de uma forma particular ao stress vivenciado e, as consequências também serão de acordo com a frequência, intensidade e duração do período de desequilíbrio enfrentado. Inicialmente o amor é sentido como experiência biológica e só posteriormente se torna uma experiência psicológica consciente, expressa através da linguagem. Independente dos

acontecimentos nocivos à saúde emocional, a experiência do cuidado, confiança, do calor humano são extremamente benéficos à formação do caráter de uma pessoa (LOWEN, 1988). Ou seja, o suprimento das necessidades básicas dá segurança e possibilita o desenvolvimento de alguém confiante, com boa autoestima, capaz de doar-se como pessoa, de produzir criativamente e até mesmo de poder relacionar-se com outras pessoas de forma saudável. A primeira experiência do amor se estabelece na relação mãe-bebê, mesmo que verbalmente isto não seja elaborado. Se for considerado o atual momento social no qual é cada vez mais comum a gravidez indesejada ou não programada, mães solteiras, de pouca idade, sem estrutura econômica e/ou emocional, trabalhando fora de casa na função de provedoras do lar e etc., é natural que as crianças apresentem bloqueios e necessidades referentes a esse contexto desprovido de proteção e tranquilidade sofrido pela mãe.

2.1 ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL

Segundo a Psicologia Corporal, o desenvolvimento emocional acontece em cinco etapas. São elas: etapa de sustentação, incorporação, produção, identificação e formação do caráter, conforme VOLPI ; VOLPI (2008). A etapa de **sustentação** se inicia na fecundação e estende-se até os primeiros meses de vida quando o bebê está amamentado e, desde este início, o corpo humano já registra todos os acontecimentos vividos. Desse momento até a infância as experiências vividas tendem a ser marcantes, pois as defesas de caráter ainda não estão desenvolvidas. Desde o útero materno, o bebê já pode sentir a energia da mãe conforme seu estado emocional e de acolhimento à criança, sendo que isso poderá determinar o nível de energia no desenvolvimento da mesma e seu estado geral de saúde. È o primeiro meio no qual a criança vive e é lá que ela irá sentir as primeiras reações emocionais básicas. Os registros de stress desse período ficarão registrados na memória celular. Quando os bloqueios são sofridos na etapa de sustentação, tem-se a predominância da racionalização, comportamento de esquiva social, fuga pelo isolamento e sono, dificuldade em relacionamentos com profundidade, em especial pela confusão de pensamentos e sentimentos e pela dificuldade em se expressar. Isto é devido ao medo sentido na fase inicial da vida, ambiente rejeitador ou

agressivo, ameaçando sua sobrevivência. Casos de cefaléia, enxaqueca, epilepsia e psicose têm sua ligação com o medo sofrido no período neonatal. Pessoas que sofrem desses males demandam amor mas também uma hiperproteção, devido a dependência que se gera do outro para ser cuidado e assistido em seu dia a dia. Atualmente sabe-se que a criança não vive em um mundo isolado e responde quimicamente e por meio de movimentos ao que é sentido pela mãe no útero (NAVARRO, 1995b).

A próxima etapa a se iniciar é a etapa de **incorporação**, a partir do nascimento e vai até o desmame (etapa da oralidade), na qual a criança recebe os cuidados da mãe que faz a função de manutenção da vida do bebê. Os bloqueios ocorridos nesta fase manifestam-se posteriormente na dificuldade de contato, na forma de dependência ou agressividade. É possível o desenvolvimento de situações depressivas e compensação no álcool, compulsão alimentar, bulimia, fumo. A pessoa com esses traços de caráter está sempre em busca por satisfação a nível oral, já que na fase de incorporar o mundo suas necessidades foram supridas de modo distorcido. É muito carente de atenção e afeto. Também pode se manifestar de forma agressiva, com sentimentos de raiva reprimidos e hostilidade nos relacionamentos interpessoais. No momento da amamentação é importante que a mãe esteja disponível ao bebê, é imprescindível o contato visual, o toque e contato de pele e calor, pois tanto a tranquilidade e amor quanto ansiedade e stress serão sentidos pelo bebê no momento da amamentação.

Continuando o processo dá-se início à etapa **produção** que se estende até aproximadamente três anos na qual a criança toma consciência maior de seu próprio corpo, passa a ter mais autonomia e expressar de forma mais objetiva seus sentimentos e desejos. Aí se estabelecem os primeiros relacionamentos interpessoais, brincadeiras, sua consciência sobre alguns fatos e até mesmo a produção e controle sobre suas fezes e urina. A rigidez dos pais nesta fase com o aprendizado da criança pode lhe tirar a relação de confiança e sua espontaneidade, bem como uma ausência de limites pode gerar uma pessoa de característica invasiva e que não aceita regras. "A criança procura nos pais liderança e direção. Regras e limites são necessários para a criança saber onde está pisando" (LOWEN, 1983, p. 133) e sentir segurança – sem autoritarismo - é a melhor solução, pois não coloca a criança em posição de inferioridade. É comum que pais e mães confundam dar limites com a

posição de juiz inquestionável, fato que torna a criança amedrontada e não respeitosa e amorosa. Se os pais pregam conceitos aos quais eles mesmos não seguem em sua vida aí se estabelece uma relação de poder e não de amor - "eu mando e você obedece, caso contrário será punido". A criança pode tornar-se manipuladora ou submissa. Verifica-se que as crianças que passam por dificuldades nesta etapa tendem a apresentar traços de masoquismo ou de obsessão e compulsão. A pessoa que vivenciou bloqueios nesta fase tem dificuldade em expressar seus sentimentos e guarda-os de forma destrutiva, como autoagressão e, em geral é submisso e não realiza grandes esforços para modificar uma realidade prejudicial na qual se encontra. Há uma baixa valorização de si mesmo e pouca busca pelo seu desenvolvimento pessoal. Há predisposição ao envolvimento em situações relacionadas ao sofrimento, dor ou humilhação. Outra forma de manifestação dos bloqueios na etapa de produção é a obsessão e a compulsão, em geral por ordem e/ou higiene. A criatividade é limitada devido a necessidade do controle e da ordem, da repetição de rituais na vida. A pessoa quando se torna demasiadamente perfeccionista sofre por não poder alcançar este padrão e tem dificuldades em relacionamentos interpessoais devido a necessidade de que todos obedeçam a determinadas regras.

A quarta etapa é a de **identificação** e ocorre a partir dos quatro anos de idade. Neste momento a criança passa a ter consciência de seus genitais, a que sexo pertence, os limites de seu corpo e sua sexualidade em geral. Assimila-se a partir de então os papéis sociais do homem e da mulher, assim como a identificação com os pais. O comportamento de punição por parte dos pais neste descobrimento de prazer nas crianças poderá bloquear a naturalidade e inocência das mesmas com o próprio corpo e identidade. A autonomia e afirmação de suas escolhas ocorre com mais intensidade e a criança cada vez mais amplia o seu círculo social. Os bloqueios gerados nesta etapa podem gerar tendências que se denominam traços de caráter neuróticos fálico-narcisistas, ou a histeria. No primeiro caso, há o medo de ser abandonado e devido a isso a pessoa não se vincula com profundidade ou abandona seus relacionamentos para evitar ser abandonado. Em geral há a vaidade, competição, arrogância, comportamento sedutor, necessidade de poder e autoafirmação. Isto ocorre devido a sua baixa autoestima e insegurança em si mesmo, o que o leva a buscar referenciais externos do que

é mais aceito e valorizado socialmente. Pessoas com esses traços vivem em busca da satisfação dos outros pela sua imagem e não por si mesmo. Já a outra tendência comportamental manifesta-se por traços de frigidez ou ninfomania. Em geral são pessoas invasivas e com dificuldades em se manifestar sexualmente de forma sadia. Ser o centro das atenções é uma das necessidades mais importantes bem como estar no comando de relações afetivas, também tem comportamento sedutor e até mesmo manipulador para obter afeto e atenção.

A seguir à fase de identificação ocorre a quinta e última fase, da **formação do caráter**, de início próximo aos cinco anos de idade até a puberdade. Nesta fase a criança estabelece os traços de identificação e funcionamento que moldarão todo o seu comportamento futuro, de acordo com a identificação com o gênero do mesmo sexo e consigo mesma, intensificando suas escolhas, suas opiniões e o conhecimento de seu próprio corpo. Quanto menos bloqueios ocorrerem nesta e em todas as fases do desenvolvimento, maior a possibilidade de uma pessoa saudável física e mentalmente.

As necessidades infantis, quando supridas de forma saudável, vão cedendo espaço para a autonomia à medida que a criança se desenvolve física, neurológica, psicológica e emocionalmente . A criança saudável cria seu espaço e impõe naturalmente suas necessidades e desejos, bem como deve mostrar-se menos dependente da mãe e do pai com o passar do tempo. Devido à imaturidade fisiológica e emocional é que não se deve forçar uma criança a responder a demanda de seus pais e parentes antes do momento. Se as crianças são emocionalmente comprometidas ou saudáveis, isso é dado a educação que receberam, pois o comportamento humano necessita de referenciais e, tudo que é aprendido por quem se ama tem grande impacto no registro celular e na memória, tanto consciente quanto inconsciente. São as próprias mães e pais que por diversas vezes criam seus filhos para não expor sentimentos ou fazê-los de forma não assertiva – como não chorar, não demonstrar fraqueza, não "levar desaforo para casa", obter vantagem incondicional em todas as situações da vida, brincar e deixar seus pertences sempre a terceiros para limpar e organizar, ter namoradinhos/as no colégio (contra a vontade natural da criança) e inclusive o padrão verbal de baixo calão. O surgimento de uma "criança problema", com traços perversos ou embaraçosos pode surgir não intencionalmente em um lar, porém, tendo

consciência ou não, o modo como uma criança assimila o mundo é espelhado em sua família e pode ter consequências nocivas à própria família e posteriormente à sociedade. São tendências comportamentais a partir de moldes pré estabelecidos pela família, porém, deve-se levar em conta que a forma como cada criança irá assimilar e reproduzir tais experiências depende também de seu temperamento e suas escolhas, não sendo possível determinar de forma exata o que cada estímulo ambiental irá ocasionar em termos de estrutura de caráter. Da mesma forma, crianças cujos pais buscam por harmonia no lar e tem liberdade para brincar e explorar objetos, sons e brincadeiras recebendo limites com amor, terão possibilidades de serem pessoas mais flexíveis e saudáveis, que possuem a experiência do amor e do respeito. Um erro comum também é a mãe ou o pai serem permissivos para evitar que a criança sinta-se rejeitada ou frustrada. A mensagem entendida pela criança é a de que pode ter tudo o que desejar, pois quem a ama sempre cederá o que for solicitado.

Conforme descrito anteriormente, o autoritarismo não é benéfico à saúde da criança, porém, da mesma forma a permissividade também não traz benefícios. Os pais podem mostrar-se incapazes de por ordem eu seu próprio lar e, "os pais confusos ou fracos serão testados e desafiados, pois a criança quer saber exatamente onde se situar" (LOWEN, 1983, p. 131). A falsa imagem de liberdade e compreensão encobre a incapacidade de dar atenção ao comportamento e as necessidades da criança, afinal, é mais cômodo não despender tempo e energia educando e dialogando, o que na prática significa um abandono da função materna ou paterna. Conforme Lowen (1983), esta atitude não equivale a amor e compreensão, pois, a criança de um lar permissivo pode ser muito carente de amor e/ou atenção e, cria-se um relacionamento confuso, pois as diretrizes não são claras e em algum momento a criança será cobrada sobre sua disciplina – a qual não foi desenvolvida. As frustrações ocorrerão com grande intensidade quando a criança e posteriormente o adulto se deparar com a própria vida, afinal, não será possível mudar a nota da escola que não foi a desejada sem o estudo, culpar o mundo pelas suas dificuldades, conquistar a simpatia de todas as pessoas ou convencer o chefe do trabalho que não precisa de horários. A pessoa que é educada para receber e saber ceder, em geral, é mais preparada para as tantas adversidades da vida, pois naturalmente quando criança cria-se esta

estrutura emocional para suportar as limitações do ser humano. Será sofrido chegar à idade adulta e descobrir que mesmo as pessoas amadas dizem não e tem seu próprio espaço e suas regras.

Não é raro encontrar pais que tentam compensar sua ausência de tempo e atenção com prêmios e presentes (dinheiro, brinquedos, doces e regalias) como tentativa inconsciente de encobrir a própria culpa e incapacidade de administrar seus relacionamentos interpessoais. Em geral, a pessoa assim educada tende a se tornar materialista, dissociando as relações afetivas e, a relação familiar tende a ser distante e fria emocionalmente. A criança por vezes também pode ser manipulada pelos familiares para evocar reações e conflitos entre os próprios pais, o que também não traz benefício algum na formação da personalidade. "O amor não pode ser separado da liberdade e do prazer [...]. Por este mesmo prisma, não se devia falar de amor e causar dor" (LOWEN, 1983, p. 128).

Outro aspecto a cuidar é o estudo - também como exemplo comum, no qual algumas crianças recebem promessas de serem presenteadas de forma material caso tenham bom desempenho na escola, porém, os pais não estimulam em casa o aprendizado e a curiosidade para descobrir o mundo e a vida, transferindo a responsabilidade da educação exclusivamente para a escola e professores, tornando a educação uma espécie de sistema gerador de punições e recompensas. Nestes casos, o desempenho – necessidade neurótica egoica – como status social é mais importante que o prazer de aprender e assimilar a vida. Os pais têm sempre uma grande oportunidade de educar e criar grandes pessoas, capazes, felizes e criativas. As adversidades sofridas por uma gestante, pela família e pelo bebê/criança não podem ser entendidas sempre em termos de bloqueios, pois, do desafio pode surgir oportunidade para a criatividade e genialidade humana, ele serve de estímulo e reforço para a autossuperação e para o autoconhecimento. Quando tudo é em excesso (dinheiro, oportunidades, atenção, comodismo) muitas vezes não há mobilização e crítica suficientes para buscar algo superior, podendo da mesma maneira gerar uma neurose de busca eterna por "ter sempre mais", sem que necessariamente ocorra a satisfação e plenitude almejadas. Determinados contextos de privação fornecem o que é necessário para a adaptação e descoberta de potenciais e habilidades antes desconhecidas.

A compreensão do desenvolvimento emocional é importante para que as pessoas tenham acesso às medidas contra a degeneração mental e corporal e possam experimentar uma nova forma de viver com menos tensão. A prevenção é sempre o melhor caminho a seguir, pois, quando se estabelece um padrão comportamental este se torna automático e mecanizado, refletindo-se nos pensamentos e na expressão de sentimentos de uma pessoa, que passa a realizar ações no vazio, agindo e reagindo sem ter realmente escolhido o melhor para si. É neste contexto que se instala o stress e a permanente insatisfação, pois a pessoa não coordena a si mesma.

O desequilíbrio energético que evidencia o sintoma no adulto tem sua gênese no início do desenvolvimento emocional, pois, desde o período embrionário são registradas nas células informações sobre as experiências vividas. O que inicialmente é apenas um desequilíbrio passageiro passa a se repetir na história de vida de uma pessoa e se torna crônico e, assim, instalam-se as doenças e todo tipo de sintomatologia.

As dificuldades infantis de amar, estabelecer contato, expressar sentimentos, receber limites e criar ilusões para si mesma manifestam-se posteriormente como formas de somatização, devido a uma dinâmica patológica já estabelecida no sujeito. Porém, um adulto pode decidir trabalhar-se emocionalmente, desenvolver suas habilidades cognitivas e dessensibilizar traumas e padrões enrijecidos em sua história e seu modo de agir e reagir. É fato que o ambiente influencia as respostas internas de cada pessoa, porém, a decisão principal de como agir perante os fatos é sempre do próprio sujeito e dependerá de como este mesmo incorporará o mundo à sua volta.

A ciência atual tem aprofundado cada vez mais os estudos sobre a conexão indivisível entre corpo e mente, porém, é o próprio ser humano que ainda se mostra resistente a aceitar estas descobertas, afinal, suas implicações práticas trazem à tona a responsabilidade de cada sujeito por sua saúde, sem mais outorgar a terceiros essa tarefa. A natureza comunica através do corpo e contém em si mesma toda sabedoria e poder de autorregulação para ser usufruído, o que depende da condução prática da vida diária de cada pessoa.

3 SOCIEDADE E ENCOURAÇAMENTO.

Como visto no capítulo anterior, o homem adapta sua forma de reagir aos fatos de acordo com as experiências vividas nas etapas de seu desenvolvimento emocional, o que lhe confere sua estrutura de caráter. Esta estrutura inicialmente tem uma função defensiva em relação às angústias sentidas em virtude das exigências advindas do ambiente, que pode proporcionar tanto experiências gratificantes quanto frustrantes. Reich (1983) coloca que esta estrutura emocional pode funcionar como uma armadilha, pois em geral o homem encouraçado tem dificuldade em perceber seus padrões de resposta repetitivos e não funcionais. Por isso é uma armadilha, já que está preso em si mesmo e para sair desta prisão, é necessário que possa primeiro reconhecê-la para então fazer a retomada daquilo que é essencial (REICH, 1983). Para se restabelecer as leis da vida é necessário enfrentar as resistências dos sujeitos e da sociedade, pois já funcionam de forma antinatural e este modo é o que acaba por ser o referencial de vida. Uma pessoa que anuncie ideias de saúde e responsabilidade pelo próprio corpo pode ser vista como um incômodo, pois, a ideia de relacionamentos saudáveis, potencial criativo no trabalho e na família já foi abandonada pela maior parte das pessoas. Hoje o referencial é o aumento do número de doenças, acidentes, crianças que cada vez menos sabem o que é brincar na terra, na rua e com outras crianças, a banalização do uso do álcool e uma série de fatos trágicos noticiados na TV e nos jornais. A referência que se tem atualmente é a de que tudo vai mal em muitos locais, então não são mais motivo de reflexão as dificuldades individuais. Refugia-se a própria dor através da identificação com a dor dos outros, o que não é ruim em si, já que a identificação com o prazer ou com a dor alheia é humana e pode ser construtiva, porém este sentimento também acaba por exercer a função de acomodação sobre situações destrutivas. Muitas propagandas publicitárias prometem sensações ou sentimentos ao se consumir determinados produtos e, de forma inconsciente a população investe nisso e gera revoltas internas, pois, por mais que se empenhem em alcançar a paz de espírito e sensação de plenitude, a mesma nunca é alcançada porque essa busca é apenas externa e não interna. Os organismos vivos tendem à autorregulação, porém, devido ao constante desvio do que é natural e saudável, cada homem procura respostas nos meios de

mais fácil acesso. O critério de verdade se uniformizou ao que se aprendeu na família, escola, na religião, entre outros. O ser humano está carente de si mesmo.

Navarro (1995b, p. 32) afirma que "é comum, no curso da terapia, as pessoas se darem conta de nunca terem verdadeiramente amado ou de não serem capazes de amar". Isto ocorre por diversos motivos, em especial pelo fato de que a maior parte do tempo as pessoas estão reproduzindo estereótipos e se distanciando cada vez mais dos valores da entrega, confiança, da família e do trabalho. Lowen (1988) coloca o amor como necessidade da constituição biológica humana, tanto quanto outras necessidades. O amor humano não é opcional e sim parte de sua natureza. O ato sexual é um ato de doação e entrega de si mesmo, fato indispensável para a satisfação plena e saudável. Quando não há essa premissa reproduz-se estereótipos e dá-se lugar à insatisfação e à propagação de neuroses. "Se a felicidade sexual é relativamente rara em nossa cultura, é porque as pessoas perderam a capacidade de se darem completamente umas às outras" (LOWEN, 1988, p. 37). Os valores antigos foram questionados e em parte extintos, porém até o momento não está claro o que exatamente as pessoas buscam. O atual contexto é de confusão mental e emocional, com recusa a aceitar os velhos padrões e ao mesmo tempo infelicidade pelo novo padrão de comportamento superficial que se criou. "Nossa sociedade privilegia a 'superioridade', ou seja, o poder, mais do que a potência, e a violência para conservá-lo, mais do que a lei." (NAVARRO, 1995b, p. 60). A modernidade facilitou vários processos do dia a dia, expandiu as opções de lazer e de acesso às informações mas, no geral, o mundo não está se divertindo tanto assim. É um comportamento infantil e narcisista que decorre da situação social na qual as necessidades primárias não são satisfeitas e surge a necessidade de leis e moralismos para manter as relações sociais. Esta forma de relacionamento vazio se inicia desde os primeiros dias de vida, como visto anteriormente e se consolida no decorrer da vida, conforme as experiências de cada pessoa.

Segundo Navarro, "uma sociedade que pudesse transformar as condições de trabalho, dando a cada um a possibilidade de ter a sua margem de tempo livre, seria uma sociedade muito saudável" (NAVARRO, 1995a, p. 32). É de se pensar também sobre a situação dos trabalhadores que são

sempre impelidos a comprar e consumir coisas e ideias que não necessitam e sobre a dificuldade dos trabalhadores mal remunerados que tem pouca ou nenhuma oportunidade de usufruir de uma boa refeição ou ir a um concerto ou teatro com energia e disposição. Em geral as pessoas preparam-se para serem bem sucedidas e as mais produtivas possíveis, porém esquecem como sentir a felicidade diária e o prazer de viver. O prazer é um estado de graça natural do ser humano quando permite entregar-se ao que faz com amor para si mesmo. O esforço constante em produzir para o outro e não para si mesmo, dia após dia, anos após anos tira o foco do bem estar e estado de tranquilidade, que deveria ser um objetivo central na vida de todos os seres humanos.

3.1 STRESS E ADOECIMENTO

Vive-se atualmente a era de "superestresse". A informação está em todos os locais como nunca houve antes, as pessoas recebem informações a todo o momento, desde propagandas, músicas subliminares, filmes, livros, revistas, trânsito, celular, ruídos, computadores, aparelhos, carros e etc. A sensação de paz, tranquilidade e silêncio hoje é privilégio de poucas pessoas, pois em geral, é necessário mobilizar-se para ir a um local de silêncio, pois este mesmo não existe mais nos lares nem mesmo nos locais de trabalho. Lowen (1983) traz também a questão da depressão, cada vez mais comum em nosso dia a dia, que ocorre pela perseguição de ilusões e objetivos irreais, que fogem as necessidades básicas e reais dos seres humanos. Estamos suprindo carências geradas pelos outros em nós e buscamos formas de realização fora de nosso *self*, o que gera apenas frustração, bloqueio da criatividade e prazer na vida. Uma pessoa pode encobrir sentimentos de rejeição criando imagens sobre si mesma que supervalorizam seu ego. São influenciadas e dependentes dos padrões de seu ambiente, o que gera um stress crônico e encouraçamento. Segundo Khalsa (1997), cada vez que uma pessoa passa por um momento de stress suas glândulas suprarrenais secretam o hormônio cortisol. Este hormônio exerce uma função muito importante e necessária, porém, em grandes quantidades é prejudicial à saúde, a ponto de danificar ou matar bilhões de células cerebrais. Durante décadas ele destrói a integridade bioquímica cerebral, sendo inclusive uma das possíveis causas do mal de Alzheimer. Quando uma pessoa está em situação estressante o cortisol inibe a

utilização de glicose pelo hipocampo, ou seja, a pessoa vivencia fatos mas não pode armazenar adequadamente essa memória pelo déficit de energia cerebral temporário. Da mesma forma a superprodução deste hormônio pode interferir na função dos neurotransmissores, o que leva a pessoa a não conseguir acessar a fatos armazenados anteriormente com facilidade. Durante longos períodos de exposição ao stress, pode ser que haja a morte de muitas células cerebrais, devido ao excesso de radicais livres produzidos. É comum a pratica de atividades físicas para o corpo, mas para o cérebro o cuidado é pouco divulgado. Com o passar do tempo este importante órgão vai perdendo lentamente sua capacidade total e as pessoas aceitam passivamente a "diminuição do potencial do cérebro, do impulso sexual e a baixa imunidade às doenças, além da perda da exuberância da juventude. Depois de tudo isso, argumentam: Então, esses problemas não são uma parte natural do envelhecimento?" (KHALSA, 1997, p. 16). De fato, não são parte natural indispensável e sim possíveis consequências de maus hábitos.

A ciência hoje sabe que há um fator importantíssimo aos seres humanos que é a plasticidade cerebral, potencial do cérebro em se regenerar. O envelhecimento associado a degeneração e morte é quase um paradigma na sociedade, em especial a ocidental, porém devemos abrir a mente as descobertas otimistas sobre a saúde humana. Khalsa (1997) fala ainda sobre a necessidade do controle mental, como em práticas da medicina chinesa – exercício de ioga para mente e corpo. O controle mental auxilia na redução do nível de cortisol sérico, assim como a função cognitiva também pode apresentar uma boa resposta, fato verificável em exames clínicos. "Quando você consegue se concentrar totalmente, torna-se capaz de sentir sua vida plena, no aqui e agora [...]. É capaz de descobrir alternativas que sua mente atormentada vinha menosprezando" (KHALSA, 1997, p. 18). O stress causado pelas longas jornadas de trabalho, tarefas a fazer, conflitos familiares e toda série de situações desgastantes pode ser controlado com técnicas de respiração, meditação, uma boa alimentação, treino físico (como caminhadas) e em processo terapêutico. São cuidados que podem evitar que um incômodo clínico (dores de cabeça, gastrite, dores no corpo, etc.) possa se tornar uma doença crônica tratável apenas com a farmacologia convencional. O corpo humano tem uma infinita capacidade de recuperação e potencial de desenvolvimento de vida. Assim como os maus hábitos produzem muitas

doenças, os bons hábitos permitem ao ser humano descobrir como pode ter uma vida satisfatória.

3.2 ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

A alimentação é a base para um organismo saudável e inclusive para o bom funcionamento da mente e do raciocínio. Os estudos de Orgonomia clínica ressaltam a importância do cuidado com os alimentos, pois cada pessoa possui um terreno biológico favorável ao aparecimento de certas doenças e a alimentação pode induzir ao desenvolvimento das mesmas. Há substâncias que dão maior ou menor vitalidade às células quando metabolizadas e, "a vitalidade celular é a expressão do nível e do metabolismo energético celular ligado aos componentes iônicos das células dos tecidos. (NAVARRO, 2002, p. 45). Cada alimento possui uma função específica no organismo contribuindo para a manutenção das funções vitais e, cada tipo possui diferentes radiações, que são expressas em comprimentos de onda e, quanto maior o comprimento de onda mais saudável é o alimento.

As implicações práticas incluem desde o tipo de alimento até a forma de preparo. Isto significa que, legumes por exemplo, devem ser cozidos no vapor para não perderem suas propriedades e sua radiação. A pasteurização também faz perder a radioatividade além das vitaminas, o que pode contribuir para o aparecimento de alguma doença. Frutas frescas e maduras, legumes crus cozidos até 70°, pães integrais e ovos frescos tem uma maior radiação se comparados a outros alimentos, e tem grande vantagem em relação aos alimentos inferiores como carne cozida, leite fervido, café, chá, chocolate e pão branco. Já os alimentos em conserva, margarina, álcool e açúcar refinado são prejudiciais ao bom funcionamento do organismo e intoxicam, pois saciam a fome sem nutrir (NAVARRO, 2002). Dietas com excesso de gordura aumentam a produção de radicais livres, que pode levar bilhões de neurônios a morte (KHALSA, 1997). Também o acúmulo de ácidos graxos-trans pode ocasionar problemas intestinais e o aumento do colesterol, assim como podem prejudicar a imunidade. Estes ácidos estão presentes em margarinas, hambúrgueres, batatas fritas, salgadinhos e *fast food* em geral. Deve-se cuidar da ingestão excessiva de proteínas também, pois podem formar substâncias toxicas dentro do intestino, como o amoníaco. Uma dieta à base de fibras contribui para a

redução do tempo de trânsito intestinal, o que significa que as substâncias tóxicas serão eliminadas do organismo com mais rapidez evitando a exposição da parede intestinal a essas substâncias.

É importante também mastigar bem os alimentos e comer com calma, para que todos os processos de digestão sejam garantidos. Pode ser que haja uma refeição saudável, mas se a pessoa que a ingere está de mau humor, ansiosa e com a atenção voltada a outros fatos, de qualquer maneira está influenciando negativamente o processo de digestão saudável. Os estudos sobre humor e alimentação tem se expandido atualmente, porém, a relação entre alimentação, humor e "estado de espírito" é milenar. Sabe-se que de acordo com a alimentação as substâncias químicas do organismo induzem a determinados estados como sonolência, tensão, ou até mesmo depressão ou mania, pois toda emoção é influenciada pela química cerebral. O excesso de cafeína, por exemplo, é um grande vilão para a saúde, pois, pode causar irritabilidade, desenvolvimento da mania, hiperatividade e flutuação de humor. O açúcar também é um dos alimentos que mais afetam a mente e o humor, pois após o pico de energia é comum o desânimo e sensação de "tristeza inexplicável" e raiva. O alto teor de carboidratos induz ao relaxamento, porém se a concentração for muito alta associada a um baixo teor de proteínas pode provocar sonolência e dificuldade de concentração. Os carboidratos complexos são mais saudáveis e menos tóxicos. Já os alimentos ricos em proteína estimulam a dopamina e a norepinefrina, substâncias que ajudam a melhorar o humor e o desempenho físico e mental (LAZARUS, 1997).

Outro fator de suma importância é a intoxicação. Quando a ingestão de toxinas excede o que o organismo pode eliminar o corpo emite sinais de intoxicação. Os principais órgãos de eliminação humanos são a pele, pulmões, fígado, rins e os intestinos. Os sintomas de intoxicação incluem sono não recuperador, confusão mental, ansiedade, lentificação mental, baixa memória, estados depressivos, dores de cabeça, dores no estômago, na barriga, problemas na pele e cabelos e cansaço geral (SOLEIL, 1993). Em geral quando as pessoas sentem estes sintomas buscam por estimulantes que acabam por prejudicar a eliminação natural das substâncias nocivas ao organismo que se acumulam com o passar dos dias. Em geral, o corpo tende a se livrar dessas substâncias através de inflamações e infecções. A saúde plena não necessita de excessos de estimulantes, pois o organismo tende a se

autorregular e se defender de patologias. A pessoa intoxicada se distancia cada vez mais do gosto pelo natural e saudável, optando por buscar o equilíbrio a partir do desequilíbrio (cansaço-estimulantes-bem estar-intoxicação-cansaço). Soleil (1993) indica alimentos ditos bioativos, que em encontro com a Orgonomia recomenda a ingestão de grãos, frutas, hortaliças e cereais. Já os alimentos bioestáticos têm sua vida reduzida pela ação do tempo, frio ou calor (congelamento, cozimento). Os alimentos biocídicos destroem a vida, pois não trazem benefícios regeneradores da saúde e em geral são a maioria na alimentação moderna. O consumo de bebidas alcoólicas pode ocasionar problemas no pâncreas, como pancreatite, diabetes ou câncer (KHALSA, 1997). A intoxicação não se dá apenas pela alimentação mas também por excesso de cremes de beleza, desodorantes, poluição, cigarro, falta de exercícios físicos, falta de água e bloqueios emocionais (com ação direta sobre a respiração).

Quando um sujeito está mental e emocionalmente saudável busca por alimentos que não lhe façam mal e lhe intoxiquem, pois o conhecimento organísmico indica o prejuízo. Quanto mais intoxicada se encontra uma pessoa, menor será o seu critério de seleção e percepção do que é vital e do que não o é. A descompensação emocional induz ao consumo excessivo de determinados alimentos ou até mesmo substâncias como drogas ou álcool, porém, quanto mais se mantém este ciclo maior será a dificuldade em restabelecer o bom funcionamento do organismo. A forma de se alimentar de uma pessoa possibilita compreendermos seu estado emocional (tranquilidade, angústia ou ansiedade). É uma forma de comunicação, pois, no ato de comer manifestam-se traços de caráter. A alimentação é uma forma de incorporação que não se restringe apenas ao ato de comer em si, e sim, ao modo de introjetar o que vem do ambiente, o que é externo. Incorporar diz respeito a assimilar ao corpo sejam nutrientes, emoções, ideias e todo o mundo.

A saúde segue um fluxo natural observado em todos os processos biológicos através da tensão e do relaxamento - ou da carga e descarga energética. O excesso de tensão ou energia retida nas couraças se reflete em comportamentos desregulados em uma pessoa (VOLPI, 2005), inclusive na sua alimentação que acaba por exercer um papel além de simplesmente nutrir e manter a vida, pois o prazer até então obtido tenta compensar a insatisfação do caráter em suas frustrações, desconforto com a realidade, carências

afetivas ou sensação de vazio. Ou seja, a compensação de conteúdos emocionais no alimento acaba por afastar ainda mais a pessoa de sua realidade interna e suas reais necessidades. A pessoa saudável alimenta-se pela necessidade nutricional e também pelo prazer e satisfação contidos no gesto de forma livre e natural, como um ato de entrega a si mesmo autorregulado, e não de forma neurótica obsessiva, escassa ou com excessos.

É por isso que o controle sobre comer mais ou menos, melhor ou pior tem a ver com os traços de caráter de uma pessoa e seu estado emocional. Os traços de ansiedade diminuem o padrão respiratório e prejudicam a autopercepção, o que afeta a percepção dos próprios limites e necessidades reais. Quando se é criança, a alimentação ocorre através da mãe e este ato de ser alimentado remete à sensação de segurança, carinho, ser cuidado e amado. Quando o registro emocional desta etapa é de insatisfação, a pessoa apresenta dificuldades em receber e se dar limites, tolerar frustrações e pode tentar suprir suas carências afetivas fazendo a compensação através do ato de alimentar-se compulsivamente, ou ingerindo alimentos prejudiciais à sua saúde (o que pode ser também associado a uma baixa autoestima e outros traços de caráter como tendência a autodestrutividade). O álcool, cigarro e outras drogas também são partes deste mecanismo de compensação e este comportamento deve ser levado a sério, pois, a longo prazo pode ocasionar vários problemas desde a obesidade, depressão, alcoolismo e descompensações no colesterol, diabetes e inúmeras outras formas de somatização.

A prática da alimentação saudável deve ser um hábito na rotina familiar, começando pelo momento de fazer as compras da casa, dar prioridade aos alimentos realmente necessários e reduzir a quantidade de alimentos nocivos à saúde. Quando à mesa, deve-se prezar pela calma e tempo suficientes para a alimentação. Toda falta ou excesso indica um desequilíbrio e possíveis sintomatologias. O cuidado deve ser diário, pois, saúde consiste na doação cotidiana a práticas benéficas como administração de tempo, atenção, e algumas privações, o que não significa radicalismo."Cuidando melhor do nosso sistema gastrintestinal, melhoramos nosso sistema imunológico, retardamos os sinais do envelhecimento e vivemos com mais bom humor e disposição" (POVOA, 2002, p. 220).

A arte da boa alimentação é um grande aliado à qualidade de vida assim como o contrário também se torna prejudicial e fonte de diversas

doenças, mau humor e baixa energia corporal. Deve ser cuidado tanto de fora pra dentro (hábitos alimentares) quanto em seu inverso, nos aspectos emocionais envolvidos no processo. Para um novo estilo de vida é necessário motivação e também busca por informação. Isto necessita que haja um verdadeiro interesse no conhecimento não da nutrição, medicina e das patologias e sim da própria vida. Nunca é cedo ou tarde demais para começar, pois o metabolismo não para em nenhum momento.

3.3 PRAZER

Em muitos jovens e adultos hoje é possível identificar a capacidade de sentir prazer reduzida, como um estado de anedonia que se caracteriza por pouca excitação e alegria. O interesse em geral pelo mundo é diminuído, até mesmo as coisas que outrora proporcionavam prazer passam a ser indiferentes a pessoa. Este estado de anedonia pode ocorrer na depressão, usuários de drogas estimulantes e pessoas expostas a longos períodos de stress. A sociedade em geral se esquece de buscar opções de lazer e gratificação no cotidiano e o lazer se restringe a festas, comemorações sociais ou alguns finais de semana. O lazer inclui várias opções como ler um livro, ir ao cinema, assistir a shows ou concertos, vários tipos de jogos (baralhos, etc), praticar algum esporte, ir a um piquenique, ir a um parque, ir à praia, ouvir músicas, dançar, cozinhar. O corpo humano tem uma enorme capacidade de regeneração, porém, os maus hábitos frequentes prejudicam esta função (KHALSA, 1997).

Lowen (1984) faz uma análise sobre a diversão da sociedade contemporânea e a busca por prazer. Uma criança quando brinca se entrega ao faz de conta e sente prazer desta forma. Assim que a brincadeira acaba ela restabelece o contato consigo mesma, porém, alguns adultos fazem de conta que se divertem e acabam por negar sua realidade interna, o que pode ocorrer pelo entorpecimento com substâncias (como o álcool) ou também quando se evita compromisso consigo mesmo e com os demais, assim como quando se banaliza assuntos como a bebida, o sexo e a família, tornando-os mera diversão. Nesse contexto, pessoas que apresentam um comportamento autorregulado são tidas muitas vezes como destruidoras das ilusões coletivas e do divertimento. "Uma das razões de não termos prazer é que tentamos nos divertir com coisas sérias e levamos a sério as atividades que são meras

diversões" (LOWEN, 1984, p.16). O verdadeiro prazer consiste em manter a sanidade naquilo em que se é, pensa e sente. Não exige o enganar-se a si mesmo e escapar da rotina, pois, por mais que se tente escapar do que não é agradável a realidade externa permanece inalterada e não é feito nenhum movimento de mudança em direção aos males que afligem os sujeitos em suas vidas. O lazer é um momento muito benéfico à saúde, que contribui para a autorregulação do corpo e da mente e a escolha do que se faz neste momento e como se faz é fundamental para que sejam mantidos os benefícios do mesmo.

3.4 BELEZA E SAÚDE

O homem não só faz parte da natureza como é a natureza e é vida. Tudo o que é natural carrega em si a beleza e a estética, que trazem consigo a sensação de prazer e harmonia. Como diz Lowen, (1984, p. 132) "a doença exerce um efeito repulsivo sobre nós. É difícil ver beleza na doença". A relação entre beleza e saúde é muito antiga e também instintiva. Um corpo sadio, também é um corpo harmonioso, flexível, com mobilidade e os olhos serão brilhantes e vivos. Atualmente essa relação entre beleza e saúde está corrompida, neuroticamente se busca por padrões de estética oriundos de padrões externos e feitos racionalmente. São construções mentais que não necessariamente acompanham a ideia de naturalidade. Tanto o homem como a mulher buscam negar a passagem do tempo, sinais de expressão e imperfeições minuciosamente pesquisadas. O atual padrão estético reflete a desordem emocional contemporânea e desvirtuamento de valores naturais. Quanto mais se busca a beleza comercializada, mais se perde. Os padrões estão cada vez mais elevados e a moda se estende da cabeça aos pés, com diversos tipos de acessórios e receitas que prometem a almejada admiração social. "Um erro fundamental é o de desejar admiração dos outros: o sujeito congela-se na admiração, fixa-se na imagem, goza um espelho. A admiração não deve ser buscada e nem, evidentemente, rejeitada, mas sim percebida" (MENEGHETTI, 1999, p. 229). A estética atual baseia-se em relação de poder, dinheiro, status social e o prazer desta situação advém de uma situação obsessiva e não de um estado de graça. A necessidade de reconhecimento humano é saudável até o ponto em que não se torne obsessiva e reforçadora

de uma baixa autoestima. O encouraçamento torna os homens cegos para si mesmos e os leva a buscar a aparência de saúde, muito mais do que ela própria. Lowen (1984) retrata a beleza da forma corporal e da mobilidade como manifestações externas da saúde e o prazer, como forma de experiência subjetiva da mesma. Esta sensibilidade é inata ao ser humano e em especial as crianças, o que acontece é que quando adultos "as pessoas passam por uma lavagem cerebral ao aceitar os ditames da moda, mesmo que contradigam as verdades subjetivas de seus sentidos" (LOWEN, 1984, p. 137). Quando a pessoa está em crescimento pessoal, livre em seus sentimentos e ações torna-se bela. A liberação das tensões musculares crônicas permite a expressão e a graça física corporal. É um estado de graça inerente a saúde perfeitamente possível de se alcançar sem que seja necessário recorrer a guias estéticos desesperados que garantam a felicidade.

3.5 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA E DA RESPIRAÇÃO

Outro aspecto muito negligenciado pela sociedade contemporânea é a questão da prática de atividades físicas, importante por ser uma opção de lazer assim como condição para o bom funcionamento das funções corporais, é também reguladora do humor e do funcionamento cerebral. O baixo investimento físico tem diversas justificativas desde falta de tempo, dinheiro, cansaço ou até mesmo falta de motivação. O exercício físico pode ser realizado de diversas maneiras, desde caminhadas, corridas, esportes como futebol, vôlei, basquete, natação, academia, dança, artes marciais entre outras opções. Para praticar uma atividade física qualquer é necessário treino e desenvolvimento motor e, através deste aprendizado motor é possível estimular os processos mentais de cognição e percepção, assim como também desenvolvê-los. Estudos comprovam que "o treino motor prolongado pode aumentar o VSC[1] em áreas específicas do córtex cerebral e cerebelo, relacionadas à coordenação e planejamento motor". (CANNONIERI, 2007, p. 12). Este aumento do VSC diz respeito a plasticidade cerebral, possibilidade de desenvolvimento ou aperfeiçoamento de habilidades e inclusive recuperação cerebral. A esse respeito Khalsa (1997, p. 50) complementa que "o exercício aeróbico tem um efeito benéfico direto sobre o cérebro e o sistema endócrino.

[1] Volume de substância cinzenta.

Intensifica o fluxo sanguíneo para o cérebro e até estimula o crescimento de novas 'ramificações' de células cerebrais". Ao realizar treinos motores uma pessoa pode obter ganhos recreativos, socialização, autopercepção e pode estimular suas funções mentais e processos cognitivos como atenção, memorização, assimilação de novos conteúdos além de diminuir as taxas de stress, colesterol e riscos de doenças cardíacas.

O cuidado com o corpo é fundamental para que a integridade psíquica e emocional seja preservada, pois o exercício físico provoca a liberação de substâncias neurológicas e endócrinas que ajudam na formação de memórias e na manutenção do bom humor. Pessoas sedentárias são mais propensas ao stress e a depressão. O exercício alivia a tensão por liberar noradrenalina e endorfina e é um importantíssimo aliado no tratamento da depressão. Atividades físicas também ajudam na redução do excesso de hormônios suprarrenais, como o cortisol. Porém, para um bom resultado é necessário a prática de atividades físicas por no mínimo trinta minutos, levando também em consideração que a exaustão excessiva também não traz benefícios gerando stress e a formação de radicais livres.

O ser humano precisa de movimento, que se traduz não apenas como ir de um lugar a outro e sim, movimentação vital: expansão e contração, tensão e carga, descarga e relaxamento, mudanças, projetos, ideias, emoção, ação. A atividade física traz sensação de vitalidade ao corpo e à mente, ajuda com que a pessoa que a pratica sinta seu corpo, seus músculos, sua respiração, flexibilidade e a particularidade de cada membro de seu corpo, o que é muito importante para o autoconhecimento.

"O movimento é a linguagem do corpo. A partir da qualidade de movimento de uma pessoa pode-se determinar seus sentimentos (LOWEN, 1984, p. 61). A vida é constante transformação e movimento, um corpo rígido e mal cuidado certamente aponta para a necessidade de atenção ao estado emocional no qual a pessoa se encontra, pois um organismo pulsante e saudável naturalmente busca por sair da inércia e da imobilidade. É comum pessoas em estado de stress crônico, ansiedade ou períodos depressivos não sentirem-se motivadas a trabalhar com seu próprio corpo, o que acaba por reforçar o ciclo de adoecimento.

A respiração é mais um aspecto fundamental para uma saúde plena, sendo estritamente relacionada à pratica de atividades físicas. Em geral as

pessoas não respiram bem (de forma profunda e completa) assim como não têm a percepção deste bloqueio, pois com o decorrer do tempo torna-se crônico e inconsciente. Isto ocorre por que "a respiração cria sensações, e elas tem medo de sentir. Tem medo de sentir sua tristeza, sua raiva e suas apreensões" (LOWEN, 1984, p. 33). O aumento repentino do padrão respiratório pode trazer a tona emoções inesperadas como choro ou raiva reprimidos.

Os bloqueios desta função vital têm várias funções como reprimir sensações sexuais, controlar funções excretoras e diminuir a dor do choro. Esse mecanismo se inicia desde a infância quando a criança é ordenada ou sente a necessidade de reprimir seu choro, sua tristeza e seus sentimentos e, instintivamente bloqueia a respiração para obter um maior controle sobre estes sentimentos. Na sequência de anos esse padrão respiratório incompleto torna-se frequente e a ansiedade e baixa vitalidade se instalam, assim como as tensões musculares. Inicialmente é um mecanismo de defesa, porém, torna-se destrutivo, pois se cronifica e, o adulto, deve desenvolver maturidade para lidar com estes sentimentos que embora não sejam agradáveis são parte da vida humana, fugir dos mesmos só acarretará em ansiedade e no desenvolvimento de diversas patologias. O modo como uma pessoa respira é uma forma de comunicação e "expressão independente da palavra: a tristeza diminui a profundidade da respiração, o prazer a aumenta. Os ansiosos respiram superficialmente, irregularmente." (NAVARRO, 1995a, p. 74). Tanto a tristeza, cansaço, angústia, prazer ou o medo assim como outros sentimentos são manifestados na respiração.

Tensões diafragmáticas podem se desenvolver como produto do medo sofrido na fase inicial da vida (LOWEN, 1983). A atividade metabólica é relacionada ao nível energético e à respiração, que se mostra fator fundamental na recuperação de estados depressivos ou debilitação psíquica, emocional e mental. O desbloqueio da respiração através de técnicas da psicologia corporal possibilita a flexibilização da pessoa como um todo, controle de ansiedade, maior vitalidade, criatividade e estado de prazer e harmonia. O processo terapêutico trabalha diretamente esses pontos de tensão em cada pessoa assim como a origem e a função destes bloqueios. "Qualquer mudança na maneira de pensar de uma pessoa e, portanto, em seus sentimentos e comportamento, está condicionada a uma mudança no funcionamento de seu

corpo" – como a respiração e os movimentos (LOWEN,1984, p. 30). O trabalho terapêutico se dá em conjunto do corpo com a mente, tendo em vista que a mobilização de um interfere simultaneamente no outro. O paciente restabelece progressivamente suas funções vitais, o sono, clareza mental, inteligência emocional e o interesse por novos assuntos de acordo com sua percepção corporal.

4 A SOMATIZAÇÃO COMO LINGUAGEM DO CORPO

Atualmente há algumas abordagens científicas que estudam a dinâmica corpo e mente – como a Psicossomática e a Somatopsicodinâmica, por exemplo. A palavra somatização – de forma geral e simplificada, refere-se à manifestação clínica de um desequilíbrio entre mente, corpo e emoções, sendo que essas manifestações são denominadas sintoma ou doença. Dentro da Psicologia Corporal encontra-se a abordagem Somatopsicodinâmica, que tem sua forma específica de pensar a saúde e a doença, bem como forma de tratamento. A Somatopsicodinâmica trata soma e psique (corpo e mente) como uma unidade funcional, ou seja, exclui-se a ideia de que o corpo é um aspecto diferenciado da mente, pois, o organismo vivo age em unidade e deve estar em equilíbrio dinâmico energético para garantir a saúde.

O funcionamento energético é a base da vida e, toda energia estagnada é nociva ao corpo e será manifestada de alguma maneira nos sete níveis corporais (de acordo com a classificação reichiana: ocular – que inclui olhos, ouvidos e nariz; boca; pescoço; tórax; diafragma; abdômen e pélvis). Essa manifestação, conhecida como sintoma tem sempre uma significação funcional e é a expressão de alguma emoção (NAVARRO, 1995b). O homem saudável vive o ciclo energético de tensão, carga, descarga e relaxamento, porém, nem sempre este ciclo acontece de forma integral, pois é influenciado por diversos fatores internos e externos. A disfunção da regulação energética inicia-se desde o período embrionário, como visto no capítulo sobre desenvolvimento emocional. Navarro descreve (1995b) a importância da integração funcional no início da vida entre visão, audição, olfato e boca pois estes serão responsáveis pelo retorno a comportamentos infantis e regressivos na vida adulta.

A Somatopsicodinâmica vem de encontro a um conhecimento holístico que leva em consideração todo o ser humano buscando não dicotomizá-lo em partes separadas e sem relação entre si. Chopra (2005) reflete sobre a resistência atual de alguns médicos ortodoxos em relação a um tratamento holístico - considerado apenas um conceito - o que os leva a optar exclusivamente pela farmacologia tradicional. É necessário hoje aos profissionais da saúde ampliar este conceito, pois corpo e mente não são "coisas" diferentes, ou interligadas. É apenas um corpo, indivisível, e é um corpo que comunica. O tratamento por drogas se faz necessário da mesma

forma que o tratamento do ser humano adoecido como um todo. A abordagem deve levar em conta o maior número de recursos terapêuticos possíveis para cuidar da pessoa, já que um sintoma tem seu significado funcional dentro do contexto do organismo. Quando se fala de saúde a prevenção e manutenção de bons hábitos devem ser encaradas como fator essencial; não se deve fazer ciência para tratar apenas de doentes e sim direcionar a ciência para o autoconhecimento e especialmente a prevenção de comportamentos patológicos e autodestrutivos, favorecendo o desenvolvimento de uma sociedade saudável e criativa ao invés de adoecida e remediada.

O homem como ser social produz suas próprias leis, a moral a seguir, seu estilo de vida, suas crenças e conforme o período histórico e a localização geográfica essas leis, costumes e ideias modificam-se e formam a cultura. Em cada cultura, há vários modos de pensar a saúde e muitas diferenças nestes sistemas entre si – como no ocidental e no oriental, por exemplo. Conforme o modo de pensar a vida e a saúde se estabelece os costumes de uma sociedade. Porém, a humanidade encontra-se em contradição pois, no atual momento tem-se incríveis avanços em pesquisa científica, em troca de informações (como na Internet), mas não há evidências científicas de que as pessoas hoje em dia são mais felizes ou mais saudáveis do que anteriormente. Então, pergunta-se: diante de tantos debates sobre saúde, tanta circulação de informação, por que a humanidade ainda adoece tanto? Os seres humanos estão carentes de verdade, buscam-na em todos os meios possíveis, de todas as formas, constroem teorias, perguntas-respostas para todos os males enquanto a chave que procuram está dentro de si mesmos: o critério de vida.

O critério de vida, ou natureza, é independente de qualquer teoria que se construa sobre o homem, sobre a vida e a morte, sobre as sociedades e etc. É o critério base da existência que antecede todas as teorias e construções humanas. É um conhecimento natural que acaba por se perder em tantas construções racionais. Para investigar a verdade foram criados tantos atalhos, desvios e teorias que acabaram por distanciar o que naturalmente sempre esteve com o ser humano: sua própria vida.

Reich (1972) sempre defendeu a ideia de que nascemos saudáveis, sabemos ler nosso próprio corpo e nosso instinto nos leva ao que é saudável e traz crescimento vital. Porém, com o passar do tempo a criança sofre agressões do meio (primeiramente a família, a primeira célula da sociedade) e

necessita se defender. Se enrijece e cria couraças (formas de defesa estruturadas e repetitivas) a fim de garantir sua sobrevivência física e emocional. A necessidade é uma, mas o pensamento e a crença se fazem de forma distinta quando são instaurados os modos estereotipados de funcionamento – o caráter. Dessa forma a natureza encontra meios de comunicação através do corpo, conhecidos como "sintomas" na medicina tradicional. Estes sintomas na realidade são a indicações da dinâmica emocional de um sujeito. Conforme se administra as emoções, a relação com a família, trabalho, sociedade, cultura, lazer, necessidades biológicas e etc. é que se estabelece o equilíbrio energético de um organismo. Quando há distorção nos hábitos ou modo de pensar e sentir se estabelece uma dinâmica doentia que vai contra os princípios da vida, pois, independente de qualquer racionalização humana as células tem sua própria razão.

Atualmente busca-se culpados para todos os males: é o governo, a sociedade, a família, o patrão, a desigualdade social, a idade, o DNA, a hereditariedade, a sorte, a vontade divina. As justificativas para o insucesso humano – seja no aspecto emocional, financeiro ou biológico por diversas vezes advém do exterior. Desse modo, cria-se a própria armadilha, pois, a responsabilidade pela saúde e felicidade é repassada a outras entidades e o sofrimento gerado pelas escolhas individuais se perpetua como fato natural. Para justificar a sua própria infelicidade o ser humano acaba por pagar um alto valor: abandona sua capacidade de auto superação e potencial criativo para conformar-se com a realidade a qual criou.

Saúde não pode ser assunto de médicos, enfermeiros e profissionais da saúde. Nem mesmo o conhecimento básico sobre o próprio corpo. Os seres humanos tendem a "incriminar a natureza ou as leis químicas e biológicas do nosso organismo, esquecendo que a primeira sabotagem [...] aos danos do nosso tecido químico e biológico foi realizado pela nossa própria consciência" (MENEGHETTI, 1993, p. 09). Pensamentos e sentimentos têm a capacidade de evocar respostas hormonais, neurológicas e endócrinas em nosso organismo, o que sugere a pensar a influencia de nosso comportamento mental e emocional no surgimento de determinadas patologias. Experiências quânticas demonstram que nenhum fenômeno pode ser apartado da mente humana, pois mesmo o que existe "fora" de um indivíduo depende da mente que o observa. "Porém, não se trata de acreditar que as doenças corporais sejam 'causadas'

por problemas emocionais: esta ideia comporta igualmente o vírus cartesiano, centralizado na relação causal entre os fenômenos." (FARJANI, 1995, p. 83). Deve ser levada em conta a totalidade dos fatos e as correlações estabelecidas entre corpo, pensamento e emoção já que nunca será possível definir fatos isolados e criar "receitas de criar e curar doenças". A patologia, do ponto de vista médico pode ser igual, mas a função e forma de tratamento para cada sujeito em geral é diferente, conforme seu histórico de vida. Isso exige revisão de conceitos, inclusive em relação à doença e à saúde. Quando a doença surge é por que há algo errado com o ritmo e a integração do corpo e um dos fatores que influenciam este processo é o estresse diário - um grande desestabilizador, capaz de romper toda a conexão do corpo. Algumas pesquisas realizadas demonstraram:

> Que as emoções que têm lugar quando pensamos criativamente, estamos tranquilos ou sentimos amor geram um campo eletromagnético muito coerente, que é irradiado para o resto do corpo. Essas emoções também criam um campo de ressonância no qual todas as células do corpo se entrelaçam. Cada célula sabe o que todas as outras células estão fazendo porque todas estão fazendo a mesma coisa. (CHOPRA, 2005, p. 51).

Ou seja, para uma vida equilibrada deve-se buscar harmonia na forma de pensar e sentir, quanto mais natural e espontânea a expressão de uma pessoa, mais saudável ela deve estar. Todo amor e todo stress serão sentidos por todo o corpo, assim como toda energia bloqueada se manifestará também através de diversos sinais, que são uma forma de comunicação. O corpo comunica desde a postura, jeito de ser, de falar, de pensar, de olhar, cada gesto é comunicação que reflete o íntimo. Em geral ocorre de forma inconsciente e, por este motivo há hoje considerável dificuldade na aceitação da ideia de que o corpo comunica o mundo interno pois, em geral, as pessoas são acostumadas a aceitar apenas aquilo que é visível externamente e que se tem domínio pela consciência.

Este conhecimento ainda tão pouco aceito e propagado implica na quebra de paradigmas. Hoje é surpreendente para muitos a afirmação de que patologias são formas de comunicação do corpo, mas tão surpreendente é pensar que tudo acontece ao mero acaso, que a incidência de vírus, bactérias, um infarto ou até mesmo o câncer ocorrem de forma aleatória em determinadas pessoas e famílias. Há que se pensar a cultura no qual se é

inserido, possibilitando questionar o funcionamento de algumas crenças e a implicação das mesmas no dia a dia.

Algumas pessoas perguntam: "mas a doença é material ou psíquica? O mal de *per se* não existe, existe o homem doente. O problema é no homem, enquanto indivíduo e enquanto pessoa (MENEGHETTI, 2005, p. 67). A doença assume funções específicas em um contexto, inclusive como ganho secundário. Esta ideia gera muita resistência e desconforto, pois em geral é absurdo considerar uma pessoa adoecida com uma possível vantagem na enfermidade. Porém, o próprio fato do enfermo ser colocado em posição fragilizada e vitimizada já dá suporte a ideia de ganho secundário. Sustenta a necessidade de não ser cobrado, receber cuidados e retirar-se de algumas obrigações – como o trabalho. A doença invariavelmente torna necessária a atenção redobrada da família, dos amigos e colegas de trabalho e de uma equipe de saúde. O enfermo, por vezes, nunca é tão bem tratado como quando está saudável. A cura em alguns contextos representa o esquecimento e a indiferença social, pois, por um erro cultural a pessoa saudável e produtiva pode ser vista como quem não precisa de amor, atenção e cuidados. A doença pode gerar culpa alheia, assim como pode unir uma família e mudar hábitos comportamentais. O doente exige revisão de rotinas em um lar e muitas famílias se mobilizam a agir de forma carinhosa, respeitosa e a ouvir seu familiar e seus problemas e angústias apenas nestas situações.

A ameaça de morte ou debilitação traz à tona sentimentos humanos esquecidos pela sociedade e pelas famílias. A novela, os jornais e as músicas atuais lembram de como todos devem estar atentos à maldade do mundo, ao crime, exploração, traição, porém, esta sociedade hiper atenta aos seus possíveis prejuízos se esquece de ser humana e da necessidade de construir e compartilhar. A ilusão de homem produtivo e forte robotizou relações humanas, tornando a expressão emocional vergonhosa e/ou desnecessária, a alimentação saudável, prática de atividades físicas e o descanso foram banalizados e restritos a quem deve se restabelecer de alguma doença. Fora do contexto patológico, muitas pessoas passam anos de suas vidas sem ouvir palavras carinhosas ou sem saber que são prezadas pelos seus entes queridos.

O contato do homem contemporâneo com a natureza é muito escasso e empobrecido. Diante destes fatos a natureza comunica o erro de diversas

formas. A falta de espontaneidade, rigidez, negativismo, hostilidade e demanda de atenção irão aparecer em algum momento. Estes possíveis ganhos secundários são algumas possibilidades para se compreender funções patológicas. Vale ressaltar que embora haja estas correlações, o enfermo não o faz de forma consciente como manipulação e a leitura Somatopsicodinâmica não se restringe aos ganhos secundários. Embora a perda – temporária ou permanente da saúde integral possa trazer alguns "benefícios" e revisão de comportamentos, se torna um mecanismo infantil e autodestrutivo se não houver uma mudança real subsequente.

Segundo Meneghetti, (2005, p. 80) "existe um *logos* de natureza e você deve se responsabilizar. O fato de não saber não interessa à natureza [...]. O erro que você pensa e administra, modela-se no corpo" e segundo o estilo de vida que se aceita e executa os resultados existenciais serão improrrogáveis. Quando o resultado obtido não é o desejado, deve-se mudar o estilo de vida (MENEGHETTI, 2005). Quando se percebe a necessidade de mudança e se corrige algumas ações e respostas emocionais uma pessoa entra no que se chama de processo terapêutico, que acontece a partir da percepção e posteriormente a modificação de padrões de funcionamento destrutivos. A partir de então a saúde progressivamente passa a ser entendida como reflexo de escolhas existenciais, desde estilo de vida ou convivência em determinados grupos sociais. Em geral as pessoas não conhecem todo seu potencial criador da realidade e sua força de autonomia, por isso tendem a aceitar passivamente aquilo que lhes é imposto como correto na forma de viver. "Com o passar do tempo, um ser humano que se encontra em objetiva frustração, inevitavelmente deslocará sua frustração sobre algo que lhe está próximo. Nada é mais próximo de nós do que o nosso corpo" (MENEGHETTI, 2005, p. 79).

Navarro (1995b), para exemplificar avalia o caso da angina do peito, que pode levar ao enfarte. Esta doença é dada pela predominância da simpaticotonia no organismo. Em geral ocorre em sujeitos hiperativos, competitivos, de característica como carreirismo, pragmatismo e compulsão ao trabalho, buscando sempre por grandiosas realizações. Suas pulsões e sentimentos são subordinados ao desejo de perfeição (traços do masoquismo), de forma que surge ansiedade e a agressividade para lidar com a necessidade de controle. Há traços orais e anais neste funcionamento. A oralidade como fator depressivo de fundo pode o levar ao enfarte e a ansiedade acompanha o

quadro. "O fator que desencadeia o enfarte é, em geral, um conflito seguido de uma expectativa que não é satisfeita" (NAVARRO, 1995b, p. 72) e necessita que a simpaticotonia acarrete uma descompensação neurovegetativa. O quadro após o enfarte demonstra a ambivalência entre independência e o desejo reprimido de proteção. Outro caso é o das bronquites, como as pneumonias em geral são manifestações de ambivalência. É uma forma de descarga energética e para se desenvolver necessita que haja uma condição depressiva e, "trazem consigo tristeza e uma melancolia causada pelo sentimento de impotência para mudar a situação existencial" (NAVARRO, 1995b, p. 75). Toda doença resulta de um desequilíbrio energético entre as funções corporais que necessitam ser reequilibradas e, na maioria dos casos a compreensão da dinâmica da patologia e a correspondente mudança no modo de pensar, sentir e agir proporciona a melhora ou a remissão de sintomas. É neste sentido que a Psicologia Corporal irá trabalhar terapeuticamente na recuperação da saúde, ou na prevenção e desenvolvimento de habilidades.

5 FORMAS DE INTERVENÇÃO EM SAÚDE

"Suas limitações são aquelas que você escolhe para se submeter"
(KHALSA, 1997, p. 81)

Como já visto anteriormente, é necessário reformular conceitos no que concerne ao tema saúde. Uma pessoa saudável, é invariavelmente criativa, tem bom humor, relaciona-se socialmente, cuida de sua higiene mental e corporal e naturalmente é equilibrada em seus aspectos racionais e emocionais. A primeira forma de conhecer o mundo é através dos sentidos e das emoções. O raciocínio lógico desenvolve-se como complemento para a expansão de habilidades. Por questões culturais as crianças aprendem a reprimir suas emoções e abrir mão de pulsões vitais para garantir o afeto e a aprovação da família. "Agir com a cabeça" é uma das expressões culturais que representam esta dicotomia, dado que se uma pessoa é emocionalmente conturbada, deve buscar reprimir ou ignorar o que sente e buscar soluções puramente racionais, o que na prática é impossível. Pensamento e emoção são processos interligados e simultâneos e, a ilusão de que é possível separá-los gera ainda mais neurose e angústia existencial pois assim luta-se contra algo natural e espontâneo. O ser humano saudável é capaz de ler o mundo através daquilo que sente e estar em acordo com a percepção racional. A contradição entre ambos representa fragmentação e em casos mais graves é patológico, como na esquizofrenia.

A sociedade valoriza o pensamento objetivo (LOWEN, 1984), pois historicamente o conhecimento adquirido pelas civilizações tornou-se sinônimo de poder e as pessoas que têm o poder do conhecimento em geral ocupam melhores posições sociais. Porém, a qualidade de vida no aspecto emocional não pode ser garantida pelo pensamento objetivo e a criatividade necessita da subjetividade. O ser humano tem a capacidade de desenvolver os dois aspectos – objetivo e subjetivo – o que acontece é que o mundo está inserido em um contexto mecanicista que prioriza sempre a racionalidade, o que não significa que é possível alguém ser puramente objetivo, pois, a partir do momento em que se escolhe não dar importância a subjetividade, isto já é uma decisão emotiva, que carrega em si uma dificuldade, fuga ou falta de contato com a própria emoção. A necessidade de não se entregar e criar relações puramente racionais com o mundo advém de vivências emocionais. O

autoconhecimento é fator fundamental para perceber o modo como cada sujeito é criador de sua realidade individual e coletiva. Quando o foco de problemáticas da vida está sempre no exterior, a couraça se enrijece cada vez mais. Uma pessoa ao não assumir seu papel criador da realidade "está colocando a responsabilidade de seu comportamento em alguma força exterior. O que, em algumas vezes, poderá ser válido, mas geralmente constitui uma desculpa para o fracasso ou a inadaptação." (LOWEN, 1984, p. 129).

5.1 O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DE COURAÇAS

Dado o atual momento social no qual as pessoas todas já sofrem de bloqueios e encouraçamento, vale pensar na melhoria da qualidade de vida destes jovens e adultos, mas em especial na prevenção e construção de uma nova sociedade que se solidifique com base no amor, cultura, educação e equilíbrio entre tecnologia, natureza e saúde. Como visto no capítulo antecedente sobre desenvolvimento emocional, uma criança necessita de segurança – que advém de seus pais, em especial a mãe no início da vida. O excesso de situações estressantes na gestação até o desenvolvimento do caráter é o que gera as defesas e repetições de comportamento subsequentes à estas etapas. As neuroses da família e da sociedade transferem-se às crianças que incorporam o modelo de funcionamento. Isso significa que uma sociedade que zele pelo amor e atenção as necessidades infantis com respeito à sua dependência, previne grande parte dos problemas neuróticos e inclusive patologias futuras. Há também que se reformular o valor da família e sua estrutura, pois, esta será sempre a base de referência aos filhos, dando o alicerce de valores, responsabilidades e amor. A autoestima, criatividade e saúde serão fatores comuns quando as necessidades humanas forem respeitadas. Para isto, deve-se recuperar o conhecimento organísmico. Segundo Meneghetti, "hoje, como adultos, vocês não podem mais captar a emoção real de outro ser humano porque perderam o conhecimento organísmico. O conhecimento organísmico é conhecer o outro através de mim" (1993, p. 15). É uma forma de conhecimento natural que se dá através do corpo e dos sentidos. Em qualquer forma de relacionamento os seres humanos enviam informações energéticas e, uma pessoa saudável, consegue sentir e ler essas informações. É um conhecimento intrínseco que se perdeu devido ao

encouraçamento. Uma mãe sabe o significado do choro do seu bebê, assim como qualquer bebê percebe as emoções de quem o toca. "O organismo é um espelho vivo que escreve, registra as variações emotivas que recebe ao contato com outro ser humano: o nosso corpo é o radar máximo de conhecimento; é preciso apenas descobri-lo" (MENEGHETTI, 1993, p. 16). A educação que se recebe atualmente não é voltada ao conhecimento de si mesmo, por este motivo que esta percepção se dilui ou se perde. Segundo Lowen (1984, p. 130):

> A mãe não consegue responder ao filho com base no objetivo. Se interpretar corretamente o choro do bebê, será porque percebe o sentimento atrás do choro e reage com sentimento às suas necessidades. A mãe que tenta ser objetiva em relação ao filho rejeita sua função natural e, na verdade, abandona a criança. Deixa de ser mãe para se transformar numa força impessoal. Não se pode manter um relacionamento objetivo com outra pessoa, porque o relacionamento objetivo reduz as pessoas a objetos.

Conforme se vê, é de extrema importância que a expressão emocional seja valorizada e permitida, pois, é a primeira e a mais natural forma de comunicação do ser humano, sendo de forma consciente ou inconsciente. O primeiro aspecto básico para uma pessoa saudável é sua estrutura familiar acolhedora e segura que em si mesma já é a prevenção de diversos comportamentos não funcionais e inclusive desenvolvimento de patologias futuras relacionadas ao funcionamento de caráter. O adulto tem a responsabilidade de educar as crianças para uma sociedade mais harmoniosa. O desequilíbrio do homem contemporâneo reflete a confusão de valores no qual se encontra. Há excesso de informação no mundo e as pessoas já não sabem a qual fonte recorrer. Os ensinamentos antigos estão ultrapassados, mas a ciência não dá conta de responder a todos os questionamentos. Pais e mães, por exemplo, ouvem diversos ensinamentos populares sobre como educar um filho. Não devem ser rígidos como eram seus pais, mas também não devem dar tudo ao filho, não devem atender ao choro do bebê, não devem fazer isso e aquilo. O que finalmente se estabelece, é que a mãe já não mais age com seu instinto e sim sobre premissas racionais, técnicas e neuróticas, segundo o que ouviu de diversas fontes tornando a primeira relação da criança distanciada da emoção e dos sentimentos naturais. De fato, o questionamento de antigas premissas não é ruim e possibilita mudanças necessárias, uma sociedade estagnada em suas crenças não seria saudável, porém o ser

humano busca por ajuda em todos os meios por não sentir a tal felicidade vendida nos anúncios, por não estar satisfeito com as relações frias e fugazes que se estabelecem, com a falta de valorização do que se é, mais do que sua imagem. A receita de como educar os filhos, do corpo perfeito e da melhor performance social está em todas as bancas de jornais e revistas, em anúncios publicitários, novelas, filmes e rodas de conversa. Quanto mais se teoriza sobre a felicidade mais se distancia da mesma. O sentimento de plenitude e prazer é inato ao ser humano. É através do retorno ao essencial que isto será retomado e não de construções teóricas a respeito da "tal felicidade".

A primeira premissa da boa saúde é o contato com as emoções respeitando a expressão humana e o contato com o próprio corpo, tendo em vista que esta atitude de autocuidado se inicia já na infância através da educação recebida, quando as crianças ainda não estão encouraçadas e são flexíveis e disponíveis ao prazer da vida. Lowen (1983) faz uma proposta para a educação infantil e prevenção de neuroses que é a da autodisciplina, que consiste no aprendizado da autopercepção e da autoexpressão. Esta forma de educação exige uma atitude coerente dos pais com seus hábitos de vida, pois a criança se espelha nas atitudes, gestos e manifestações concretas de seus pais, e não apenas no ensinamento verbal – principalmente se for incoerente com as ações. Naturalmente a criança incorpora hábitos de vida saudáveis e passa inclusive a gostar e querer a organização, que representa também saúde. Cada pessoa deve saber de sua capacidade de organizar e criar a própria vida, sem depender em totalidade das orientações e leis externas. "A criança que é autorregulada ganhará confiança em seu próprio corpo e nas funções do seu corpo. Irá tornar-se uma pessoa orientada pelo seu interior e capaz de se autodisciplinar" (LOWEN, 1983, p. 132). A disciplina em excesso torna as pessoas inflexíveis e rígidas consigo mesmas e com os outros, porém, a disciplina autorregulada possibilita o desenvolvimento de habilidades, sejam sociais, culturais, artísticas, profissionais, entre outras.

Os pais devem expressar seu amor e preocupação com a criança através de gestos, educando com o recurso do diálogo, carinho, contato corporal e atividades lúdicas. A tarefa de educar exige autodisciplina dos próprios pais e organização de tempo, aspectos financeiros e inclusive de suas próprias emoções. O amor exige abertura para compartilhar novas experiências e a atitude amorosa possibilita à criança desenvolver fé em seus pais e

posteriormente na vida. "Os pais podem fazer isso pelos filhos se eles próprios tiverem fé. Mas poucas pessoas têm: nossa cultura elimina. Falamos de amor mas veneramos o poder. Até perdermos a fé no poder do amor em si mesmo" (LOWEN, 1983, p. 134).

5.2 ESTIMULAÇÃO COGNITIVA E CRIATIVIDADE

A cognição humana desenvolve-se na infância a partir do contato com os objetos, pessoas, aquisição da linguagem, jogos, brincadeiras, escola e se estende até o fim da vida. Não há limites para o aprendizado humano e o cérebro pode se aprimorar cada vez mais assim como se regenerar de danos e sequelas. A aquisição intelectual o mantém saudável e, "um cérebro que não pratica exercícios mentais regulares pode atrofiar fisicamente, da mesma forma que um músculo que não é usado" (KHALSA, 1997, p. 52). Áreas como a da memória podem apresentar uma redução em ate vinte e cinco por cento. É possível mesmo quando já adultos estimular as habilidades mentais e produzir novas células e dendritos, pensando e adquirindo novos conhecimentos.

A degradação física e cognitiva não são processos naturais e indispensáveis na vida do ser humano e sim, em quase sua totalidade reflexos de maus hábitos emocionais, culturais e sociais. O passar do tempo deve ser um aliado à saúde e não um empecilho. Uma sociedade saudável é naturalmente curiosa, produtiva e alegre, o que não acontece atualmente, pois, a sociedade se preocupa com a produção massificada e estabelecida pelo governo, pelas empresas e instituições. A produtividade humana vai além da reprodução de ordens e cumprimento de rituais, é espontânea e modificadora e, a criatividade construtiva harmoniza ambientes e relações.

Quando um sujeito apenas cumpre suas obrigações trabalhistas e ocupa-se com formas de lazer massificado ou repetitivo, tende a deprimir e a adoecer. "A pessoa saudável tem apetite para viver, aprender e assimilar novas experiências" (LOWEN, 1984, p. 56). A curiosidade e a capacidade criativa intrínsecas da criança levam a descoberta do mundo e da vida, mas acaba por se perder devido ao processo de encouraçamento, o que leva muitas pessoas a pensar que o ato criativo pertence apenas às crianças e aos grandes gênios da humanidade, o que é uma ideia errônea que pode levar ao adoecimento. O abandono dos dons pessoais e de si mesmo pode gerar sentimentos como o

negativismo, baixa autoestima e a falta de fé na vida. Lowen (1984, p. 131) afirma que "as pessoas não pensam criativamente porque seu pensamento subjetivo está perturbado" e é influenciado pela insegurança em seus sentimentos e pela crença de que a subjetividade é inferior a racionalidade. A repetição de rotinas objetivas reduz a vitalidade do corpo. O conhecimento, lazer, trabalho e a família são pilares importantes na vida de uma pessoa e devem ser zelados sempre, pois, quando estão em harmonia indicam estado de saúde. Uma condição de saúde emocional absoluta é impossível nas condições de vida civilizada hoje (LOWEN, 1977), mas desde que haja interesse individual é possível recriar a realidade e superar as limitações.

Em geral, o conceito de saúde para a sociedade é restrito a ausência de sintomas, porém, esta mesma pode ser entendida quando não há "um modo típico de comportamento. Suas qualidades são a espontaneidade e a adaptabilidade às exigências racionais de uma situação. A saúde é um estado fluido, em oposição à neurose, que é uma condição estruturada" (LOWEN, 1977, p. 136). O que ocorre atualmente é que a sociedade ao adaptar-se a certas situações acabou por se enrijecer em si mesma, foram criados paradigmas sobre a infelicidade e impotência humana perante a vida sem que fossem mais questionados. Quando o cumprimento de obrigações assume a função de ocupar todo o tempo de uma pessoa e de sua família, e quando seu lazer é passivo a saúde mental e corporal é ameaçada. Os seres humanos têm uma grande força de vida, em geral desconhecida por si mesmos. "O homem foi colocado neste mundo com a possibilidade de autorregenerar-se, mas também de anular-se. [...] Fazendo o bem à própria existência, ele salva todas as relações. O bem começa no fazer bem à si mesmo" (MENEGHETTI, 1999, p. 226).

A condição social por diversas vezes serve de justificativa para o homem encouraçado não realizar sua mudança interior e descobrir seu potencial modificador da realidade. A conformação com o que incomoda serve como defesa mas também estagna a força vital. Enquanto se tem sempre o que "está na média", nunca será possível a experiência do que é bom ou ótimo e, em geral, a ideia do básico (ter algum dinheiro, alguma alegria, alguma novidade, algum prazer, algum motivo para viver) é o que aprisiona a genialidade humana que demonstra medo de descobrir sua capacidade, pois esta exige mudança de atitudes, novas formas de relacionamento e de hábitos diários. Como citado

anteriormente a questão que Reich (1983) refere na qual o homem está preso em si mesmo e a chave da prisão está em seu interior, mas para se libertar, necessita descobrir que está preso e desejar que possa sair, porque todos nascem livres mas vivem suas vidas como se estivessem escravizados. É o empobrecimento do que é rico por natureza: a vida.

O acesso à plenitude de vida está no corpo de cada um, na vivência do amor, do prazer e do crescimento ao fazer boas escolhas. "É possível conhecer a experiência da graça e da criatividade, mas se requer na base a escolha total: mudar de vida. De outro modo, é absurdo todo o resto, enquanto a intencionalidade da natureza é constantemente corrompida" (MENEGHETTI, 1999, p. 228). Portanto, não há como se pensar em viver de forma saudável se não houver dinamismo nas escolhas diárias e transcendência da rotina. A vida só existe se houver movimento, qualquer forma de estagnação no comportamento, emoções ou pensamento irá gerar bloqueios energéticos que são a premissa básica para o surgimento de neuroses ou patologias. O progresso pessoal é fator determinante na saúde, pois o corpo indica quando há necessidade de mudanças e a vida retribui cada escolha correta. A criatividade é uma qualidade acessível a todos, pois, quando alguém se engaja livre e por completo no que faz tem a vivência do prazer e do equilíbrio emocional.

5.3 A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

Como citado anteriormente, muitas vezes as pessoas não sabem ou não sentem a necessidade de mudar, pois estão habituadas a seus pensamentos e comportamentos. O que é comum parece ser natural, logo, a familiaridade faz com que a dinâmica neurótica não seja percebida.

> Por exemplo: se não estiver consciente de sua hostilidade, explicará suas reações negativas como o resultado dos maus sentimentos dos outros contra si. Não vê seus atos como os outros o veem e, portanto, é incapaz de avaliar seu papel como gerador de respostas negativas. Sem a percepção das emoções e das motivações, não podemos ser totalmente objetivos sobre nós mesmos. (LOWEN, 1984, p. 129).

O processo terapêutico possibilita este autoconhecimento, que em geral tem a função de permitir a pessoa que perceba o modo como funciona, suas necessidades e características. É um confronto em relação ao que se percebe em seu mundo interno com a realidade externa, a fim de que essa relação

possa ser harmonizada e coerente para tornar possível o contato com o próprio corpo, com as emoções, com a inteligência e sua capacidade autorreguladora, o que consequentemente melhora também as relações interpessoais. A vivência do amor e sua força será possível tanto quanto mais uma pessoa estiver livre de tensões físicas e emocionais crônicas, libertando-se de medos inconscientes. (LOWEN, 1977) Uma pessoa que não se conhece o suficiente tem pouca probabilidade de pensar criativamente e realizar melhorias significativas em sua vida, pois fica presa ao seu funcionamento de caráter e, a criatividade ocorre quando o corpo está bem cuidado e aliviado de tensões e disfunções emocionais (LOWEN, 1984). A integridade corporal e mental pode ser retomada através de processo terapêutico, boa alimentação, prática de atividades físicas, contato com formas de arte e cultura e a prática de habilidades ou dons individuais. A psicologia corporal conta com a metodologia da vegetoterapia caractetoanalítica e a análise bioenergética para trabalhar as couraças e o desbloqueio energético. Navarro (1995a) coloca que a eliminação total da couraça não é possível pois foi criada de acordo com uma utilidade, porém, ela pode servir como defesa – e não ataque. A pessoa em terapia torna-se progressivamente capaz de autogestão de seu corpo e de fazer escolhas funcionais saindo da situação de apenas agir e reagir conforme seus traços de caráter, podendo utilizar assim seu potencial criativo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Saúde é um bem acessível a todas as pessoas, não como um objeto a se possuir e quantificar, mas como consequência de ações congruentes à natureza humana. A qualidade de vida necessita da descoberta de si mesmo e o desejo de mudança é o primeiro grande passo à conquista da saúde. A responsabilidade é primeiramente individual, com a prática do bem para si mesmo, depois disso é que se estende à família, amigos, trabalho e a sociedade. A organização de rotinas é fator fundamental para que se estabeleçam hábitos saudáveis, desde a alimentação da família, momentos de lazer, trabalho, descanso, esportes e momentos para integração. A família é a primeira base para o desenvolvimento de uma pessoa saudável, produtiva e alegre. Dos pais é necessária a postura autorregulada como exemplo do que é saudável, pois o conceito de educação carrega em si a necessidade do espelhamento em ações coerentes. Uma sociedade que garanta às crianças o apoio, cuidado e estímulos necessários ao seu desenvolvimento será mais harmoniosa e equilibrada. Enquanto a sociedade continuar investindo em degeneração através de seu comportamento disfuncional, o desenvolvimento de diversas patologias será inevitável.

A adaptação social e cultural se faz necessária neste processo de retomada da integridade corporal e emocional, como parte indispensável para a prevenção de neuroses e do adoecimento em geral. A base que propicia o aparecimento das doenças é a emotividade e o padrão comportamental, segundo a estrutura de caráter de cada pessoa. Quanto mais distanciado da percepção corporal e maior o comprometimento nas etapas iniciais da vida maior será a inclinação a específicas sintomatologias. A prevenção é ainda o melhor caminho a seguir, tendo em vista que qualquer alteração no estado de saúde pode gerar consequências, sendo algumas delas irreversíveis. Ao contrário do que se pensa a doença não precisa ser vista invariavelmente como inimiga e casual, pois, antes de qualquer coisa, ela é a indicação do direcionamento comportamental e emocional, o que, na prática, significa que isto pode ser modificado e trazer melhorias na qualidade de vida. Uma pessoa emocionalmente equilibrada tenderá a buscar hábitos alimentares, culturais e sociais mais sadios, sem que precise despender grandiosos esforços para tal realização. Restabelecer o equilíbrio corporal é uma delicada tarefa que exige

determinação e disciplina, porém, após o momento em que é retomada a integridade organísmica é mais fácil e natural manter este estado, pois traz a sensação de prazer e autorrealização. Os seres humanos para manterem-se íntegros mentalmente e corporalmente precisam estar em constante atualização, relacionando-se socialmente, tendo contato cultural, acesso a novas informações, atividades prazerosas no cotidiano e crescimento pessoal. Toda a energia destinada ao desenvolvimento de habilidades que não é utilizada pode se estagnar no corpo e gerar bloqueios energéticos, levando ao aparecimento de neuroses e sintomatologias. A natureza cede muita vida e poder a cada pessoa e, de alguma forma quando isto se perde passa-se muito tempo para recuperar a vitalidade e o comportamento funcional. Todo o conhecimento disponível atualmente pode servir para conectar o homem a sua essência, sem que seja necessário mecanizá-lo.

Quando as pessoas zelam por sua vida com comprometimento e responsabilidade entram em estado de graça, no qual a mente flui com clareza e criatividade. O corpo saudável reflete leveza e mobilidade, os olhos mostram-se vivos, a respiração é profunda e a energia mantém-se equilibrada durante todo o dia. Quando o excesso de cansaço, stress, ansiedade e falta de motivação tornam-se frequentes é necessário rever a dinâmica do sujeito, pois o corpo está indicando algum erro de direcionamento. A mobilização para a mudança em geral sempre permite a retomada da vitalidade e do poder criativo, pois o corpo humano tem em si toda a capacidade de se autorregular e gerar mais vida.

REFERÊNCIAS

CANNONIERI, G. C. **Plasticidade cerebral associada ao treino motor prolongado**: um estudo com digitadores profissionais. Campinas, SP: [*s.n.*], 2007.

CHOPRA, D. **A cura quântica**: o poder da mente e da consciência na busca da saúde integral. 42 ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.

FARJANI, A.C. **Psicanálise e quantum**: a ligação entre a Psicanálise e a Física Quântica. São Paulo: Plêiade, 1995.

KHALSA, D. S. **Longevidade do Cérebro**: um programa médico revolucionário que aprimora a mente e a memória. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

LAZARUS, P. **A cura da mente através da terapia nutricional**: uma abordagem ortomolecular para problemas psicológicos. Rio de Janeiro: Campus, 1997.

LOWEN, A. **Amor e orgasmo**: guia revolucionário para a plena realização sexual. São Paulo: Summus, 1988.

LOWEN, A. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

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

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

MENEGHETTI, A. **A psicossomática na ótica ontopsicológica**. Recanto Maestro: Ontopsicológica Editrice, 2005.

MENEGHETTI, A. **Lições de Leningrado**: uma introdução à Ontopsicologia. Porto Alegre: ABO, 1993.

MENEGHETTI, A. **Projeto Homem**: intervenções de análise ontopsicológica. Florianópolis: [*s.n.*], 1999.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995a.

NAVARRO, F. **Orgonomia clínica**. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995b.

PÓVOA, H. **O cérebro desconhecido**: como o sistema digestivo afeta nossas emoções, regula nossa imunidade e funciona como um órgão inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1972.

REICH. W. **O Assassinato de Cristo**. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

SOLEIL. **Você sabe se desintoxicar?** Paulus, 1993.

VOLPI, J.H. **Reich e economia sexual.** Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2005.

VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. **Crescer é uma aventura**! Desenvolvimento emocional segundo a psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Vivenciando as etapas do desenvolvimento emocional e mapeando as emoções no corpo humano**. Curitiba: Centro Reichiano, 2007. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em: 25/01/2010.