



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

ESPONTANEIDADE E ALEGRIA – RESGATE DA CRIANÇA INTERIOR

**Myrian Maria Vieira
Sandra Mara Volpi**

RESUMO

Estar aberto para a vida é estar inteiro, sem defesas, sem medo. O processo de encorajamento que a criança desenvolve desde que nasce, é o resultado de traumas sofridos durante seu desenvolvimento emocional. Medo que paralisa e impede de arriscar, ousar, sentir e amar. A possibilidade de expressar um sentimento, uma emoção sem que passe pelo julgamento da razão, gera um bem-estar e uma liberdade interior que é traduzida em pura alegria. Essa alegria é fruto da espontaneidade, do impulso e liberdade de expressar, seja em palavras ou atos, aquilo que agrada ou dificulta nas relações interpessoais. A arte consiste em permitir que o impulso flua e encontre a saída para o meio externo, em um movimento natural. Segundo Reich, esta seria a reação esperada, pois não havendo traumas crônicos, não haverá bloqueio que impeça a natureza humana de expressar sua essência. O objetivo deste trabalho é mostrar como acontece a perda da espontaneidade durante o processo de desenvolvimento físico e emocional e que caminhos se pode permitir escolher para que haja uma reconexão, um resgate da criança interior, que é a maior fonte de espontaneidade, da essência do ser humano, da alegria de estar vivo e presente no mundo.

Palavras-chave: Auto regulação. Criança. Espontaneidade. Natureza. Resgate



Desde a concepção, passando pelas etapas do desenvolvimento, todos os acontecimentos da vida vão sendo gravados no corpo humano e o corpo se lembra de tudo o que uma pessoa vivenciou até então. “É o receptáculo das experiências físicas e emocionais vividas pela criança durante as etapas do desenvolvimento psico-afetivo que atravessa, que vão sendo moldadas em seu corpo, desde a gestação até a adolescência (VOLPI & VOLPI, 2002)”. Se a criança passar pelas várias etapas sem ser privada de seus impulsos naturais por uma educação repressiva, ela conseguirá atingir o que Reich (1995) denominou de caráter genital, auto-regulado. A importância de uma ligação verdadeira e expressiva entre a mãe e o bebê é fator determinante para que seu crescimento seja o mais próximo do saudável. O bebê não tem como se expressar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

a não ser através das várias formas de movimento, como caretas, choro, debater braços e pernas. Ele tem sua própria individualidade, suas características, suas próprias emoções, que devem ser identificadas para que suas necessidades sejam satisfeitas. Entra, neste ponto, um fator determinante: para que aconteça esta leitura é necessária a presença de um campo orgonótico forte entre a mãe e o bebê, o qual possibilitará a proximidade deste contato e quanto mais completo ele for, melhor será a compreensão desta linguagem e menos encouraçamento o bebê sofrerá. Reich(1987) já dizia , deixemos que as mães simplesmente desfrutem seus bebês e o contato se desenvolverá espontaneamente.

O contato orgonótico é a experiência mais essencial, e também o elemento emocional na inter relação entre a mãe e a criança, principalmente no período pre-natal e durante as primeiras semanas de vida. (REICH p.91)

Uma criança chega ao mundo com um alto potencial de bioenergía pulsante, com o qual se expressa: ondas de excitação são emanadas do corpo do recém-nascido, percorrem o ambiente e fazem outros corpos vibrarem. Dessa forma, o recém-nascido entra em contato com sua mãe e com seu entorno: "tocada", a mãe pode sentir e satisfazer tanto as necessidades do bebê quanto as suas próprias. Sua capacidade de sentir o que seu recém-nascido precisa depende de quanto consegue absorver das ondas de excitação que ele usa para se expressar. (EVA REICH, p.119)

As funções básicas da biopatia, o encouraçamento corporal, começam a desenvolver-se no período pré-natal e imediatamente após o nascimento, período que Eva Reich denomina de "período sensível". O isolamento durante e após esse período, somado aos hábitos incorretos de amamentação, contribuem para o aparecimento precoce de distúrbios no fluxo de energia e enfraquecimento do campo orgonótico e o aparecimento ou formação das couraças.

A amamentação é fundamental para adquirir a função de acomodação e convergência ocular, prevenindo a miopia, o estrabismo, a hipermetropia... O desmame prematuro e brusco provoca, como indicaremos, alterações na formação de uma psiquê saudável (borderline) .(NAVARRO, 1996, p.22)

O corpo reage como um todo, com expansão (quando há estímulos ligados ao prazer) ou contração (estímulos ligados a frustração ou dor), são estímulos externos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

que ocorrem no decorrer da vida. O encorajamento do corpo está ligado à repressão dos sentimentos, eles ficam congelados. Na presença do medo, dor ou frustração a musculatura geralmente está tensionada, com o campo energético retraído; no momento de prazer, relaxada e o campo energético se apresenta expandido, aberto em direção ao mundo. O que caracteriza uma couraça é a permanência desta imobilidade, bloqueio da energia em determinada parte do corpo, devido à repetição do estímulo externo.

Todo traço caracterial é, em última análise, a solução que o indivíduo encontrou para reprimir uma situação conflitante. (NAVARRO, 1995)

Reich dividiu os segmentos de couraça em 7 anéis, e constatou que o tipo de caráter de uma pessoa era definido pela etapa de desenvolvimento psico-afetivo em que ocorreu o bloqueio da energia vital. São eles: Segmento Ocular, Segmento Oral, Segmento Cervical, Segmento Peitoral, Segmento Diafragmático, Segmento Abdominal e Segmento Pélvico.

As couraças surgem como defesa, mas também servem como proteção da vitalidade, da capacidade de viver e estar presente no mundo, ou mesmo, para preservar o EU verdadeiro, embora possa, também, atrapalhar o crescimento interno do adulto.

Na parte mais interior de nosso ser encontra-se uma energia vital pulsante, que experienciamos como um rio de emoções, consciência e amor; como reação a um trauma, desenvolvemos uma couraça como proteção à sobrevivência; a couraça não apenas protege, mas também impede o fluxo de energia vital e bloqueia nossas emoções, consciências e amor... Ao reviver o trauma e as emoções bloqueadas, as decisões de outrora, agora ultrapassadas e possivelmente destrutivas, podem ser novamente tomadas e o fluxo natural da energia vital e nossa capacidade de sentir alegria e amor podem ser reconquistados. (EVA REICH, p.116)

A criança representa a alegria, a expressão, a expansão, espontaneidade, a verdade, imaginação, fantasia, liberdade, criatividade, instinto e sobretudo, vida! É o início de tudo, de uma inocência carregada de esperança e credibilidade de que a vida pode acontecer dentro do mundo mágico criado por ela. Ela está “recheada” de sentimentos e emoções em movimento. Existe uma energia vital dentro dela, e claro,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

em todo ser humano saudável, que se move, que flui e quando está feliz se expande para o mundo, se abre, se expõe.

Contudo, dentro do processo natural de desenvolvimento, ela precisa ser educada, guiada mostrando o que é certo ou errado. Todo esse processo seria muito natural se o educador estivesse livre de couraças e pudesse olhar e respeitar a criança como um ser que necessita de explicação, paciência e tempo disponível para compartilhar com ela seu aprendizado e elaborações. Ela precisa ser ouvida, pois em meio a tantas novidades e descobertas, um mundo de energia explodindo em seu interior, curiosidade e criatividade no seu ponto máximo, ela quer ser vista como um ser participativo do meio em que habita. Quando é entendida, considerada, quando seus sentimentos são validados ela absorve o aprendizado como algo especial, encontrando nos pais a segurança que necessita para desenvolver-se saudável, respeitando a si mesmo e ao outro.

Uma certa disciplina é necessária, e isso é possível à medida que a proibição é acompanhada por uma explicação simples. Crianças tratadas dessa maneira aprendem rápido e não carregam todas essas mensagens negativas como: Você não vale nada; Você é apenas uma criança. Essas crianças são aplicadas, pacíficas e se dão bem com todo mundo. Adaptam-se com facilidade e não são competidores ferrenhos. Vivem com o mundo e não contra ele, são pequenas personalidades. São claras, sabem o que sentem. (EVA REICH p.107)

Infelizmente este modelo ideal nem sempre acontece e à medida que cresce, ela precisa construir defesas psicológicas contra aquilo que a ameaça adoecer emocionalmente. Ela se depara com situações difíceis e dolorosas como falta de demonstração de amor, carência, dependência emocional, necessidade de ser aceita e amada, não permissão para expressar tristeza, raiva, perdas, não sente que seus sentimentos são importantes, valorizados, validados, quando suas primeiras manifestações de curiosidade são sufocadas com ordens do tipo “Fique quieto”, “Sente-se”, “Não mexa aí” e “justo por pessoas importantes no seu relacionamento, geralmente pai e mãe. Então, só lhe resta transformar-se naquilo que querem que seja. E assim, ela se adúltera, se retrai, encolhe uma parte de seu ser, congela seus



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

sentimentos para que ao se aproximar do agente causador, não sofra novamente. Como afirma Lowen, “Na ausência de sentimentos, não há nada para sentir.”

Diante de um grande número de frustrações e perdas sem sentido para ela que vão se acumulando, o que outrora era um movimento de expansão, de abertura, flexibilidade, a criança passa ao recolhimento e é justamente esta retração, esta falta de mobilidade pela ameaça latente da dor e do medo, que rouba sua espontaneidade, sua alegria, sua presença verdadeira na vida, pois começa a acreditar que nada pode fazer e passa a experimentar sentimentos de tristeza, angústia, derrota, tornando-se assim, um adulto fechado, insensível e cheio de temores e desconfiança na vida.

A natureza primária de um ser humano é ser aberto à vida e ao amor. Estar resguardado, encouraçado, descrente e fechado vem a ser a segunda natureza de nossa cultura. Essa é a forma que adotamos para nos proteger de sofrimentos (LOWEN, 1982, p. 38)

O termo espontaneidade significa “qualidade de quem é espontâneo; facilidade com que alguma coisa se produz, aquiescência, condescendência natural; naturalidade, singeleza. “Está diretamente ligado a movimento, um fluxo que vem de dentro para fora, uma expansão, uma energia que precisa encontrar os canais abertos para sair e se expressar. Em um corpo retraído, a energia não encontra a saída e o movimento fica preso ou inexistente. Ninguém é espontâneo para dor e sofrimento, para esse processo existe o recolhimento, porque dor é contração, prazer é expansão. Nos adultos, a espontaneidade serve para ter uma vida mais leve, com menos seriedade e ao mesmo tempo cientes da responsabilidade junto ao mundo. Muitas vezes, o impulso de um elogio é refreado pelo medo do julgamento, de como ele será aceito pelo outro. A falta de espontaneidade empobrece a alma, entristece, murcha... Existe um vazio interno, uma carência afetiva na qual ela precisa que os outros a preencham.

Toda criança precisa de aprovação, quando não consegue obtê-la, não tem outra escolha senão encontrar amor e aprovação junto aos outros. Quando adulto continua essa busca, é como se fosse a sua própria criança buscando alguém que supra as necessidades de sua infância. É um vazio nunca preenchido, uma carência eterna. (ROSIMERE ZAGO – retirado da internet – www.google.br)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

E é essa criança abandonada que se torna o adulto carente e sem conexão com seus sentimentos. Sente-se só em seus relacionamentos dependentes, sem conseguir acessar o verdadeiro self sem máscaras.

Todos passaram pela infância, felizes ou não e essa criança ainda sobrevive dentro de cada adulto, aguardando seu reconhecimento, acolhimento e amor.

A mobilidade corporal é a base de toda espontaneidade, que por sua vez é o ingrediente essencial tanto do prazer como da criatividade. A espontaneidade é uma expressão da criança que existe dentro de nós e sua perda indica que uma pessoa está sem contato com essa criança e afastada de sua infância. (LOWEN, p. 42)

A questão agora é como encontrar essa criança, onde ela vive? Ela está dentro de cada adulto, adulterado ou não. Para Zago (2004), ela está em nossas fantasias, devaneios, sonhos, desejos, imaginação, intuições e principalmente, em nossas emoções. Quando você chora, quem está chorando é a sua criança abandonada, sozinha. Está presente também na parte de nossa psique que vivencia angústia e o sofrimento, como também quando você brinca, tem prazer naquilo que faz.

Jung quando rompeu sua ligação com Freud, sentiu-se perdido profissionalmente. Resolveu buscar dentro de si memórias que lhe trouxessem a alegria e lembrou-se de quando era criança, por volta dos onze anos e que gostava muito de construir usando garrafas, terra e outros materiais disponíveis. Esta lembrança lhe encheu de prazer e ele decidiu dedicar-se a esta brincadeira, a qual ele chamou de “Brincar a Sério”. Cada vez que sentia-se perdido, recolhia-se para sua construção, e as imagens tornavam-se claras e compreensíveis.

Em todo adulto espreita uma criança - uma criança eterna. Algo que está sempre vindo a ser, que nunca está completo, e que solicita cuidado, atenção e educação incessantes. Essa é a parte da personalidade humana que quer desenvolver-se e tornar-se completa. (Jung)

Essa criança que ainda está viva dentro de cada pessoa, tem muito a dizer e a ensinar. É importante dispensar um tempo para olhar para dentro e conversar com ela, questionar, refletir e entender como o adulto se formou. Dessa maneira ela terá em si



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

mesma, agora como adulto, a capacidade de proporcionar condições favoráveis para esse rico reencontro. Essa conexão aumenta a auto-estima e promove o encontro com a verdadeira essência. O adulto desempenhará o papel de pai e mãe para que sua criança interna possa ser resgatada, acolhida e compreendida em seus conflitos, oferecendo suporte afetivo para que juntos possam compreender, elaborar e reconquistar a espontaneidade, a alegria de estar vivo, pleno e feliz.

Alguns cuidados são necessários para despertar a criança interior,

- Reconheça que a criança que você foi um dia permanece em você;
- Entre em contato com sua criança interna;
- Quando estiver triste, abrace-se como se estivesse abraçando uma criança em seu colo. Diga palavras de tranquilidade, transmitindo-lhe muita paz e amor.
- Ampare e apóie todos os seus sentimentos;
- Não viva segundo as regras dos outros, apenas respeite-as;
- Reserve um tempo e leve sua criança para passear, brincar, se divertir. Permita-se! (Terapeuta Holística ROSEMERE ZAGO – matéria retirada da internet –www.google.com.br)

Diante desta “aventura que é crescer”, deve-se levar em conta o contexto social que o homem hoje está inserido. Desconectado de sua essência devido a um ritmo de vida acelerado, cada vez mais cansado com ocupações absorventes e dependente de tanta tecnologia, o homem não só faz parte da natureza, como também é ela e nela está inserido. Uma das formas de entrar em contato com sua essência é levar sua criança a passear junto a natureza. Para Baker(1967), o contato é vital para o desenvolvimento e até mesmo a vida em si; portanto ouvir seu corpo, respeitá-lo, deixá-lo expressar-se é uma maneira de acolher suas dores como forma de amor próprio e um meio para proporcionar o encontro com sua criança, resgatá-la e trazer para fora o prazer de estar presente na vida.

REFERÊNCIA



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Myrian Maria; VOLPI, Sandra Mara. Espontaneidade e alegria – resgate da criança interior. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

BAKER, E.F. **O Labirinto Humano**. São Paulo: Summus, 1980.

LOWEN, A. **Prazer**. São Paulo: Summus, 19

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.

REICH, E. **Energia Vital pela Bioenergética Suave**. São Paulo: Summus, 1998

REICH, W. **Children of the Future: On the prevention of sexual pathology**. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1987. Tradução Independente feita por José Henrique Volpi e Sandra Volpi-Cento Reichiano: Curitiba, 2013

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **A importância dos primeiros anos de vida na construção do sistema orgonótico de funcionamento da criança**. Curitiba: CentroReichiano, 2005. Disponível em: WWW.centroreichiano.com.br/artigos.htm

VOLPI, José Henrique. **A memória emocional ancorada no corpo**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

ZAGO, R. Artigo retirado da internet em : WWW.google.com.br

AUTORA

Myrian Maria Vieira / Florianópolis / SC / Brasil – Professora, cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: myrianvieira@hotmail.com

ORIENTADORA

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

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br
