



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Nossa força de cada dia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

NOSSA FORÇA DE CADA DIA

**Cristiane Zanette de Camargo
Renato Nascimento de Miranda**

RESUMO

Estar em contato consigo mesmo significa estar apossado dos sentimentos e sensações que estão dentro deste organismo. A força, raiva, alegria, o amor fazem parte disso e sendo reconhecidos pelo indivíduo, permitem então que a energia flua e restabeleça o equilíbrio energético do sistema. Mais do que reconhecimento é necessária a capacidade de sustentar estes estados emocionais e vivê-los plenamente. O objetivo do trabalho/vivência é promover alguns exercícios que ajudem a melhorar esta capacidade de sustentação. E assim, caminhamos para a essência do nosso verdadeiro ser/self.

Palavras-chave: Força. Alegria. Raiva. Amor. Bioenergética. Corpo.

Nos dias de hoje podemos perceber uma crescente preocupação com o corpo. Corpo que tem sido visto como uma vitrine para ser exposta ou uma máquina a ser aperfeiçoada. E ao mesmo tempo que este corpo é tão olhado, não é sentido e nem percebido. Isto é, não prestamos atenção ao corpo real, mas somente ao seu ideal estético. A mecanização da rotina nos deixa anestesiados, não sentindo mais nossos impulsos corporais fisiológicos e básicos.

É sabido que nosso corpo guarda nossa história. Todas as experiências vividas ficam armazenadas no corpo sob a forma de padrões de tensões musculares, que chamamos de couraça muscular (VOLPI & VOLPI, 2003). Diante disso, muitas vezes somente quando ele grita por socorro que é percebido. A doença é vista como o último grito do corpo e a partir dos sintomas e queixas, começamos a perceber e sentir como de fato estamos.

(...). Essa perda de equilíbrio interior se manifesta no corpo como um sintoma. Sendo assim, o sintoma é um sinal e um transmissor de informação, pois, com seu aparecimento, ele interrompe o fluxo da nossa vida e nos obriga a prestar atenção. (...). O sintoma nos informa que está faltando alguma coisa. Por isso, antigamente, costumava-se perguntar a um doente: “O que está lhe faltando?” (DETHLEFSEN & DAHLKE, 2007, p. 17).

Realmente nos falta muito enquanto seres humanos. Todos nascemos como criaturas cheias de graça, com movimentos fluídos e naturais, no entanto no decorrer dos anos isto já não existe mais. O nosso pensar interfere na nossa graciosidade e no controle dos movimentos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Nossa força de cada dia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

a mecanização acaba tomando conta. Neste contexto, a Análise Bioenergética, teoria criada por Alexander Lowen, é a psicanálise como concebida por Wilhelm Reich aplicada ao corpo. Esta prática tem a visão de que mente e corpo são partes do mesmo sistema e quando integrados em equilíbrio produzem um organismo saudável. Resgatar a unidade entre sentimento, pensamento e ação nos faz encontrar novamente a espontaneidade e a harmonia com nossa natureza interna e externa.

A vivência tem como objetivo propor ao participante não apenas o contato consigo mesmo e com o outro através de exercícios corporais, mas a ampliação de seus recursos emocionais, aumentando sua capacidade de sustentação da carga energética emocional. Estes exercícios podem mobilizar a energia do corpo, permitir um melhor conhecimento dos pontos que acumulam tensão e as possíveis emoções e sensações reprimidas. Também permitem experimentar os próprios limites e, em um ambiente seguro, desafiá-los. Em grupo, inicialmente é ensinado e proposto estar e entrar em contato consigo mesmo, que significa estar em *grounded*.

Estar *grounded* significa estar enraizado, reencontrar a base, o chão, que permite a sustentação a partir de si mesmo. Acima de tudo, o *grounding* é um contato energético com a realidade que promove a conexão do mundo interno, individual, com o mundo externo, social. (VOLPI & VOLPI, 2006, p.18)

No mesmo processo de conhecimento, busca-se formar duplas para trabalhar corporalmente o contato visual e limite. Segundo Lowen (1982), posto que carga e descarga funcionam como uma unidade, a bioenergética trabalha com ambos os lados da equação simultaneamente, de forma a aumentar o nível de energia do indivíduo, liberar a sua auto-expressão e restaurar o fluxo de sentimentos do seu corpo. Conseqüentemente, a ênfase é dada sempre à respiração, ao sentimento e ao movimento, aliada à tentativa de relacionar o funcionamento energético atual do indivíduo com a história da sua vida. Esse procedimento vai aos poucos descobrindo as forças internas (conflitos) que fazem com que o indivíduo não funcione em seu potencial energético total. Cada vez que um desses conflitos internos é resolvido, aumenta o nível de energia. Isso significa que a pessoa absorve e descarrega mais energia em atividades criativas que conduzem ao prazer e à satisfação.

Posteriormente em trios, é proposto que um dos participantes deste trio tenha atitudes de desmerecimento para um dos outros dois e num segundo momento, atitudes de acolhimento, alternando todos os participantes. Depois são exploradas as sensações destes



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Nossa força de cada dia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

indivíduos. Quais são as sensações despertadas? Em quais lugares do corpo elas são sentidas?

Se o indivíduo não está atento ao seu corpo, é porque tem medo de perceber ou experimentar os seus sentimentos. Se os sentimentos têm um caráter ameaçador, geralmente são suprimidos. Isso se processa através de tensões musculares crônicas que não permitem que qualquer fluxo de excitação ou movimento espontâneo se desenvolva nas áreas relevantes. As pessoas normalmente suprimem o medo, pois este tem um efeito entorpecedor; sua fúria, por ser demasiadamente perigosa e seu desespero, por ser por demais desencorajador. (...). (LOWEN, 1982, p.56)

Neste ponto é proposto outro trio, para que agora dois deles busquem chamar a atenção do outro de alguma forma. Como o corpo reage ao buscar algo? Desiste, luta, se entrega, chora, ri? Busca se divertir, ter prazer com isso ou acaba trazendo situações infantis não resolvidas, caóticas? Encontra força, espontaneidade, criatividade que nem tinha mais contato?

Cada parte do corpo contribui para nosso senso de self se estivermos em contato com ela. E só podemos estar em contato com ela se estiver viva e móvel. Quando todas as partes do corpo estão carregadas de energia e vibrantes, sentimos-nos vibrantemente vivos e alegres. Contudo, para que isso ocorra, precisamos entregar-nos ao corpo e as suas sensações. (LOWEN, 1997, p.29)

Continuando o processo, buscando sintonizar as sensações e lembranças vividas e sentidas ao longo destes exercícios, o próximo será escolher uma dupla. Nesta fase, é proposto um tocar o corpo do outro, alternando momentos em que tanto quem faz o toque quanto quem o recebe mantém os olhos abertos ou fechados, enquanto buscam encontrar pontos de tensão, desprazer e desconforto. Ajudando o colega a olhar para suas defesas, percebê-las, e como pode cuidar e se sustentar.

(...), gosto de dizer que o objetivo é tocar a alma; e como essa alma habita um corpo, um dos caminhos para atingi-la é mexendo nele. Não é algo automático, pois muitas vezes ao tocar um corpo o que se encontra é uma carne desabitada, como se a pessoa não estivesse ali. (REGO, 2014, p.230)

E, para finalizar, voltamos a escolher um trio, agora uma massagem mais gostosa, vigorosa ou sutil de acordo com o que cada um possa sentir para com aquele que está recebendo seu toque.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Nossa força de cada dia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

(...) fortalecimento da interação social e da capacidade de contato entre cliente e terapeuta. Isto é obtido através da ocitocina, com o apoio da dopamina (...). O toque promove a capacidade do cliente de estar mais focado e presente, principalmente por meio da liberação de dopamina e noradrenalina (...) a ocitocina ajuda o cliente a experimentar a intensidade como menos perigosa (...). Dopamina proporciona a sensação de recompensa (MARCHER ET AL., 2007, p. 32)

A partir do momento que me conecto comigo posso fazer conexões com os outros. Todos deveríamos ter tido um meio ambiente quente e fértil. Mas, sabemos que isto não foi e nem é possível como gostaríamos. E a Psicoterapia Corporal vem para nos ajudar e contribuir para reeditar e ressignificar o que ainda sangra. E somente com o coração aquecido, nossa força de cada dia se mantém em pé e podemos seguir em frente.

REFERÊNCIAS

- DETHLEFSEN, T.; DAHLKE R. **A doença como caminho**. São Paulo: Cultrix.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, A. **Alegria**. São Paulo: Summus, 1997.
- MARCHER, L.; JARLNAES, E.; VAN DIJKE, R. **The Somatics of Touch**. USABP Journal. Vol. 6 (2). Silver Spring: USABP, 2007.
- REGO, R. A. **O toque na psicoterapia**. Petrópolis: KBR, 2014.
- VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich: A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2006.
- VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich: da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

:

AUTORES e APRESENTADORES

Renato Nascimento de Miranda / Brasília / DF / Brasil

Psicólogo e Bacharel em Psicologia pela Universidade de Brasília/DF. Especialista em Psicologia Analítica Junguiana pelo IJEP/Facis – SP. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano/PR.

E-mail: renato.nmiranda@gmail.com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Nossa força de cada dia. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.> Acesso em: ____/____/____.

Cristiane Zanette de Camargo / Cerquilha / SP / Brasil

Psicóloga, especialista em Análise Bioenergética pelo Ligare em Americana/SP. E especialista em Psicologia Clínica pelo Centro Reichiano em Curitiba/PR. Training em Massagem Bioenergética com Ralph Viana em Florianópolis/SC. E Curso de Terapia Energética Corporal com Dimas Callegari em Campinas/SP.

E-mail: cris_zanette@hotmail.com