



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um maternar mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

MAMÃE VIBRANTE: BIOENERGÉTICA PARA UM MATERNAR MAIS LEVE

Valleska Zych

RESUMO

Nasce uma mãe, nasce uma culpa! Já ouviu essa frase? Eu também. A maternidade é algo avassalador na vida de uma mulher. Mudanças e mais mudanças durante a gestação, parto, puerpério. Muitas vezes não conseguimos acompanhar as mudanças de cada fase e nossas emoções acabam sendo turbilhões que prejudicam nosso maternar. Cansaço, estresse, medo, culpas, desafios são o que acompanham uma mãe. O Programa Mamãe Vibrante foi criado com o intuito de tornar a maternagem mais leve. Através da Bioenergética, mães conseguem descobrir a importância do autocuidado na maternagem e passam a viver com mais prazer e alegria esse processo.

Palavras-chave: Autocuidado materno. Bioenergética. Maternidade. Parto humanizado.

Introdução

A mulher ao gerar (ou ganhar) um bebê gera junto muita expectativa. É algo novo, misterioso, doloroso, gostoso, um misto de sensações que não tem nem como definir. O que sabemos ao certo, que há mudanças acontecendo neste corpo, juntamente com a energia que agora se funde com outra, bem conectada. Reich chama a energia da vida de orgone. Na gestação, essa energia contribuirá para a formação psicoemocional do ser humano, por isso o cuidado com a mãe no momento da gestação é extremamente importante.

Além de todo aspecto hormonal, a maternidade faz com que entremos em contato com um lado mais “escuro”, que Laura Gutman (2014), chama de lado sombra. Os períodos pré e pós parto são um marco na vida da mulher e é um grande desafio enfrentá-los diante de tantas incertezas. Atualmente, estão cada vez mais comuns partos humanizados sendo alojados nos hospitais, assim como companhia de *doulas*, partos domiciliares, parteiras, plano de parto, relação mãe e bebê, contato pele a pele, amamentação livre demanda. Nota-se que há uma preocupação com o nascituro e estudos apontam a importância de uma gestação e parto bem assistido para gerar o mínimo de estresse no bebê, sabendo que isso acarretará na sua formação. O objetivo deste seminário é levantar alguns dados e propor uma reflexão da importância da saúde mental e emocional materna, da gestação até o pós parto, posto que as crianças necessitem de cuidados afetivos de qualidade para um bom desenvolvimento emocional. Um programa que proporcione a mulher/mãe ter momentos de autocuidado e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ___/___/___.

autoconhecimento torna-se essencial para que a maternidade seja um momento de mais leveza para todos.

Gestação

É necessária uma reorganização na vida da mulher para acolher um filho, mudanças no ambiente familiar e social são imprescindíveis. A mulher que agora pode ser chamada mãe-bebê está sendo gerada no mundo. Desdobrada no campo emocional, sua alma se manifesta no seu próprio corpo como no do bebê (GUTMAN, 2014). Junto disso, a flor da transformação começa a desabrochar e as mudanças acontecerem, esteja ela consciente disso ou não.

Segundo Navarro (1995) uma concepção amorosa, desejada e em clima de serenidade proporciona um desenvolvimento saudável ao bebê. O nível de energia do embrião será determinado pelo nível de energia do útero da mãe. (REICH, 1987, apud, VOLPI & VOLPI, 2006). Substâncias como álcool, fumo, medicamentos ingeridas pela mãe afetarão o feto, assim como as emoções e o estresse fazem a mãe descarregar hormônios, alterando o ambiente do bebê, através da placenta, provocando problemas físicos ou psicológicos. (NAVARRO, 1996; RELLER, 1998; PAPALIA & OLDS, 2000, apud VOLPI, 2004).

Nos primeiros três meses de gestação, a energia para o desenvolvimento se dará através do meio externo (NAVARRO, 1996). Como esta gestação está sendo recebida pela mãe, ela aceita ou rejeita esse bebê? Essa mulher está sendo acolhida pelo parceiro? Está amparada emocionalmente? Em situações de estresse, frustrações e medo, o meio afetará a energia dessa mãe que conseqüentemente afetará o nascituro.

[...] a ação estressante sobre o embrião é principalmente determinada pela emoção do medo, que é o medo celular da morte. Tentativas de aborto, gravidez indesejada, intoxicação ou emoções penosas da mãe atingem o embrião, alterando seu desenvolvimento fusional harmônico, e determinando um grave estado de baixa energia (NAVARRO, 1996, p.17).

Verny & Kelly (1993), citado por Volpi (2004), diz que há três canais de comunicação entre mãe e bebê. São eles: comunicação fisiológica (passagem do alimento através do cordão umbilical), comunicação comportamental (manifestação do feto através dos movimentos, desconforto, medo e ansiedade) e simpatia (sensação física e emocional que afeta o bebê durante a gestação). Nota-se a importância da saúde mental materna, desde antes da concepção, pois a energia do meio afeta a energia da mãe que afeta a energia do embrião e do feto.

Durante a gestação que se inicia a formação da estrutura caracterológica da pessoa e esta se forma durante as etapas de desenvolvimento pelas quais o bebê vai atravessar desde a gestação até a adolescência. (VOLPI, 2004).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

As etapas representam momentos de passagem que induzem à incorporação de experiências vividas e determinam a entrada e saída de uma etapa à sucessiva. Cada etapa é caracterizada por fenômenos específicos que desde o início trazem consigo, na bagagem genética da célula, valores biofisiológicos, emocionais-afetivos e intelectivos. E são esses valores que serão transmitidos para todas as demais células do corpo durante todo o processo de desenvolvimento e que, aos poucos, irão sendo acrescidas das experiências que a criança vivenciar. (VOLPI & VOLPI, 2006. p.01)

Segundo LOWEN (1982 p. 149) “o caráter específico de cada indivíduo é a resultante de todas as experiências ocorridas desde a concepção até a maturidade”. Reich (1995, p.151), apud Volpi (2004), define caráter como sendo “uma mudança crônica do ego que poderia ser descrita como enrijecimento” e tem como função protegê-lo dos perigos internos e externos. Lowen (1982) define caráter como um padrão fixo de comportamento, ou seja, a forma da pessoa buscar prazer na vida. Isso se dá a nível corporal na forma de tensões musculares, em geral inconscientes e crônicas, que bloqueiam ou limitam os impulsos do trajeto.

Vivemos numa época extremamente tensionante e devemos aprender como proteger nossos corpos e nossas mentes dos efeitos prejudiciais desta tensão. Nossa sociedade valoriza, desproporcionalmente, o sucesso e as realizações e o fato de conquistar status, por isso não é uma tarefa fácil a ser realizada. Para uma gestante essa tensão aumenta durante o trabalho de parto, pois seu corpo começa a se preparar para a chegada desse bebê e é inevitável não gerar tensão devido ao medo, ansiedade, dor e expectativa.

Parto

Nasce um filho, nasce uma mãe. Nenhuma mulher nasce sabendo ser mãe e nem existe cartilha de como ser mãe. Quando acontece o parto, essa erupção interna de sentimentos vem junto com um pedacinho da mulher, seus pedacinhos emocionais. Atravessar o parto é uma experiência avassaladora que requer muita preparação emocional, apoio, acompanhamento, amor, compreensão e coragem por parte da mulher e de quem pretende assisti-la. Cada mulher deveria ter a possibilidade de parir da maneira mais segura e próxima daquilo que é em essência. Somente ela sabe o que está passando dentro dela (medos, inseguranças, dores). Muitas pessoas associam o parto com dor e sofrimento, porém esse momento mágico e transformador é o nascimento não só de uma mãe e de um bebê, é a sombra expulsa do corpo. (GUTMAN, 2014).

Muitas gestantes sentem-se vulneráveis e diante de tantas inseguranças e medos optam por cesariana, acreditando que será mais seguro e que evitar a dor do parto é algo que trará tranquilidade. Não são informadas de que a recuperação de uma cesárea trará limitações com os cuidados com o bebê, sentindo-se incapacitadas e culpadas por não conseguirem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

cuidar do seu próprio filho. Sem contar que este procedimento cirúrgico é extremamente comum e usado sem necessidade. Uma pesquisa da Organização Mundial da Saúde (OMS) aponta que o uso de cesariana continua crescendo mundialmente. Mais de um a cada cinco (21%) partos. E que este número tende a aumentar na próxima década para quase um terço (29%) (OPAS, 2021). Sabemos da importância de uma cesariana para salvar a vida da mãe e do bebê, porém o que preocupa nestes dados é que este procedimento está sendo feito de maneira naturalizada não dando devida importância no aspecto emocional mãe e bebê.

A segurança e o amparo que a mulher passa ao dar a luz influenciarão energeticamente o bebê. Muitas mulheres passam por violências obstétricas, que segundo Diniz et AL (2015), citado por Brandt et AL, é o termo utilizado para agrupar todos os tipos de violência sofridos pela mulher durante a gravidez, parto, pós parto e abortamento. Pode ser de forma verbal, institucional, física, moral e psicológica (BRAND et AL, 2017). O mesmo autor, diz que a violência obstétrica é considerada uma questão pública e que em 1985, a Organização Mundial de Saúde (OMS), lançou propostas incentivando partos vaginais, contato pele a pele logo após o parto, estimulação a amamentação e a presença de acompanhante durante o período do parto e pós parto.

Antes da era dos partos feitos por médicos e sistematicamente institucionalizados, as mulheres pariam acompanhadas de alguma mulher experiente e assistidas por outras mulheres: mães, primas, irmãs. É verdade que os partos difíceis eram dramáticos; as condições de higiene geravam uma mortalidade perinatal muito superior à de hoje em dia. Mas, em outro sentido, tinham melhor qualidade de parto; desfrutavam de proteção, tempo e respeito. Ninguém as apressava. Ninguém as deixava. Ninguém as espetava nem cortava. E, logicamente, as complicações nos partos eram menos frequentes do que na atualidade (GUTMAM, 2014, p. 49).

Permitir que a mulher atravessasse o trabalho de parto ao ritmo de suas contrações naturais, com devidos cuidados e acompanhamento, faz com que a mãe ultrapasse esse momento com mínimo de estresse e traumas que influenciarão o bebê.

A mulher em trabalho de parto, (pródumos, fase latente, fase ativa, fase de transição e expulsivo), necessita receber um cuidado humanizado e seguro, permitindo e despertando na mulher um incentivo para o exercício da cidadania, resgatando sua liberdade da escolha do trabalho de parto e parto (CARRARO et al, 2008). Por isso o parto humanizado está cada vez mais embutido na nossa sociedade, mostrando que a saúde e o cuidado emocional das mulheres devem ser respeitados.

Parto humanizado



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Um parto respeitado deveria ser a oportunidade de permitir a mulher em viver as regressões necessárias facilitando assim o desprendimento do corpo de seu filho. Talvez elas precisem chorar, gritar, pedir, rezar, se movimentar, conectar-se com as recordações, enfim, usar a inteligência intuitiva que o ser humano foi desenvolvendo ao longo de milhões de anos, para serem protagonistas ativas do melhor parto possível. (GUTMAN, 2014). Todo ser humano tem o direito de expressar suas emoções. Segundo Lowen (1982), se a capacidade do ser humano expressar suas idéias e sentimentos for limitada por forças internas (inibições ou tensões crônicas), sua capacidade de sentir prazer será também reduzida.

Por isso, é imprescindível escolher a melhor companhia para esta viagem. Devem-se avaliar quem está disposto a observar seu personalíssimo encontro com a sombra cuidando e fazendo tudo que não coloque em risco a saúde física e espiritual. Nota-se aqui a importância com o cuidado emocional da mulher para sua saúde. A OMS define saúde, como “um estado de bem estar onde o indivíduo realiza suas próprias habilidades, lida com os fatores estressantes normais da vida, trabalha produtivamente e é capaz de contribuir com a sociedade.” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2021). Para Lowen (1985), uma pessoa sadia tem uma saúde vibrante. Não é ausência de doenças, mas a condição de estar totalmente vivo. Falarei disso mais adiante.

Pós-parto / Puerpério

O pós-parto é um momento que a mulher enfrenta muitas dificuldades e se vê mergulhada num misto de emoções. Muitas se encontram distantes de suas famílias e se sentem sozinhas precisando lidar com essa avalanche de emoções. O bebê que chora desoladamente, noites sem dormir, cansaço, cuidados com o pequeno e com o restante das tarefas domésticas. “Toda mulher puérpera precisa de apoio afetivo, e que isso é uma prioridade, não um luxo.” (GUTMAN, 2014, p. 92).

Atualmente, algumas mães têm o privilégio de serem acompanhadas por *doulas*. Segundo Gutman (2014), *doula* é uma palavra que provém do grego e seu significado original é “escrava da mulher”.

Assim são chamadas, atualmente, mulheres experientes que se instalam durante o puerpério na casa da mulher que deu a luz, para acompanhá-la, instruída em sua nova tarefa de ser mãe e apoiá-la afetivamente. [...] o trabalho da *doula* é cada vez mais necessário em nossa sociedade, já que as mães se vêem sozinhas, infantilizadas e às vezes sem referências internas e externas para sentir que é possível chegar ao final do dia (GUTMAN, 2014, p. 93).

Além das tensões que já foram geradas no desenvolvimento da mãe ela ainda sofre muitas pressões como volta ao trabalho, relacionamento, ansiedade em dar conta de cuidar do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

bebê, amamentação, financeiro etc. Essas pressões externas geram tensões musculares que aos poucos vão trazendo cada vez mais desconforto e no meio de tantos afazeres a mulher acaba se acostumando com as dores.

A tensão resulta da imposição de uma força ou pressão sobre um organismo, que se contrapõe à própria força pela mobilização de sua energia. [...] pressões decorrentes das condições de vida em sociedade, que variam de acordo com a situação cultural da pessoa. [...] Numa sociedade altamente competitiva como a nossa, estas pressões são por demais numerosas para que as detalhemos. Os relacionamentos interpessoais são geralmente tensos devido às exigências às quais nos vemos submetidos. Onde quer que haja ameaça de violência a pessoa está em estado de tensão (LOWEN, 1982, p. 197).

Segundo Lowen (1982), toda tensão muscular crônica é uma tensão contínua sobre o corpo e influencia diretamente na capacidade de respirar e pode diminuir ainda mais nossa vitalidade. O diafragma é o principal músculo respiratório e sua ação está em grande medida submetida à tensão emocional; reage a situações de medo através de contrações. Quando estas passam a ser crônicas, está criada a predisposição para a ansiedade. (LOWEN, 1982).

A boa respiração é essencial a uma saúde vibrante. Os adultos, no entanto tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido a tensões cônicas, que distorcem sua respiração. [...] exercícios de respiração ajudam um pouco, mas não fazem nada para reduzir a tensão e restaurar o padrão respiratório natural e saber por que eles se desorganizam; é preciso aprender a liberar as tensões que desviaram o padrão respiratório do seu natural. (LOWEN, 1985, p. 35)

Sabemos que o corpo e a mente estão conectados. Caso a mãe sinta-se deprimida, seu corpo demonstrará uma atitude deprimida também e todas as funções corporais estarão deprimidas, incluindo o metabolismo, resultando em menor produção de energia. (LOWEN, 1982).

A depressão pós parto é definida como transtorno do humor que se inicia, normalmente, nas quatro primeiras semanas após o parto, alcançando sua intensidade máxima nos seis primeiros meses, podendo ser de intensidade leve e transitória, ou agravar-se até uma neurose ou desordem psicótica (SANTOS et AL, 2009).

[...] a mãe deprimida não estará atenta e em contato com seu corpo, não percebendo a limitação da respiração pela rigidez muscular, bem como não tem o máximo proveito dele e não permitindo-se um contato adequado com seu bebê, pois “é necessária uma disponibilidade para uma relação de apego físico e emocional.” (LIMA, 2007, p. 175, apud. HEIL, 2011.)

A bioenergética apóia-se na simples proposição de que cada ser é o seu corpo e que este poderá expressar quem você é. Lowen (1982), diz que quanto mais vivo for o corpo, mais vivamente a pessoa estará no mundo. Por isso a bioenergética é um caminho para que a mãe puerpera consiga enfrentar seus desafios nesta fase tão difícil que é o pós parto.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Amamentação

Amamentar é um ato de amor. O leite materno não é somente alimento, é amor, comunicação, apoio, presença, abrigo, calor, palavra, sentido. O ato de amamentar normalmente é umas das mais claras expressões de amor maternal. Por isso, é difícil imaginar que o leite de uma mãe não seja adequado ao seu filho. A criança foi concebida e desenvolveu-se no mesmo meio em que foi produzido o leite (LOWEN, 1982).

Nem todas as mulheres conseguem esse ato. Exige presença, entrega, tempo, afeto para que o leite seja produzido e o bebê consiga ter o peito livre para que ele sugue assim que sentir necessidade. Algumas crianças recusam o peito devido a um leite amargo expelido no seio, chamado de bile, provavelmente por que a mãe estava ressentida e desgostosa com a responsabilidade que a criança representava, ressentimento percebido pela criança e objeto de sua reação. (LOWEN, 1982).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde recomendam aleitamento materno exclusivo por seis meses e complementado até os dois anos ou mais. (BRASIL, 2009). Nem todas as mães podem cumprir com essa recomendação devido à volta ao trabalho. Segundo o artigo 392 da Consolidação das Leis do Trabalho de 1943, “a empregada gestante tem direito à licença maternidade de 120 (cento e vinte) dias, sem prejuízo do emprego e do salário” (JUSBRASIL, 2020). Há uma convergência nestas informações, não é? A OMS recomenda o aleitamento exclusivo até os seis meses e a mulher precisa retornar ao trabalho em 120 dias? Como esta mãe ficará tranquila em relação ao desmame precoce do filho? Com certeza, isso é mais um motivo para tensões, angústia e ansiedade.

Além de trabalhar, (fora ou homeoffice) ainda existem as tarefas domésticas que, segundo IBGE (2020) as mulheres dedicam 10,4 horas por semana a mais que os homens aos afazeres domésticos ou ao cuidado de pessoas. Percebe-se aqui o quanto as mulheres estão sobrecarregadas e acabam não encontrando tempo para cuidar da saúde física e emocional.

Autocuidado materno

Segundo dicionário PRIBERAN, autocuidado é o conjunto de ações ou procedimentos de cada indivíduo destinado à manutenção da vida, da saúde e bem estar.

Naturalmente as mulheres já carregam por si só muitos preconceitos e pesos que a própria sociedade patriarcal impõe e continuamos carregando isso durante a maternidade. Acreditando que somos fracas, inferiores e que é nossa obrigação estar sempre bem para



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

sermos vistas como a mãe boa. Aprendemos que uma boa mãe deve dar conta de tudo, provando suas capacidades, engolindo suas dores em nome da santificada maternidade. Não reclamar e se dedicar integralmente aos filhos é o que é incumbido no nosso ser desde cedo.

Muitas de nós caímos no conto de fadas macabro da maternidade inventada pela sociedade patriarcal de que a mãe é a única responsável pela criança, que a maternidade é uma benção da qual nenhuma mãe deve reclamar. Aí você se vê na obrigação de cuidar sozinha, dar conta de tudo, não pedir ajuda e sofrer calada as agruras da vida materna – que são muitas (LIMA, 2019, p.20)

Toda mãe precisa de espaço para ter as necessidades reais atendidas – de amor, empatia, autonomia, descanso, lazer, paz assim como todo ser humano. “Colocar a mãe num pedestal é desumanizá-la” (LIMA, 2019, p.31). A mesma autora aponta que para ter disposição e espaço interno para cuidar dos filhos, é fundamental que as mães sejam bem cuidadas, pois o autocuidado é a base do cultivo de relações saudáveis.

Uma relação saudável consigo mesma determina como você se relaciona com as pessoas, inclusive com os filhos – esses seres especialistas em nos mostrar nossos próprios limites, medos e crenças herdadas, estimulando em nós os sentimentos mais contraditórios. [...] Autocuidado faz parte de um processo de autorresponsabilização: assumir a responsabilidade pela própria vida, pelas necessidades vivas em você e pelo que você sente e precisa. E isso vem ao encontro do processo mais amplo de empoderamento: quando você assume a responsabilidade pela sua vida, resgata sua potência e não deixa seu bem-estar na mão das outras pessoas (LIMA, 2019, p.16)

Há alguns desafios a serem enfrentados para que a mulher/mãe tome consciência e ultrapasse esses limites impostos dentro dela. Percebo muitas mães sofrendo com a maternidade. Confusões, medos angústias e muita sobrecarga em cima dela. A mãe entra numa fusão emocional que muitas vezes é difícil encontrar alternativas de diluir isso. E muitas vezes se encontra fora da realidade. Lowen (1982) acredita que há algumas verdades fundadas na realidade, como a importância de uma boa respiração, o valor de estar liberta de tensões musculares crônicas, a necessidade de estar-se identificado com seu próprio corpo, o potencial criativo do prazer.

Bioenergética

A bioenergética é baseada no trabalho de Wilhelm Reich, professor e analista de Alexander Lowen, criador da Bioenergética. Dentre seus estudos, descobriu que a atividade física não só melhorou a sua saúde, como também teve resultados positivos no seu estado mental. Lowen define a Bioenergética como “uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a se reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele”. (LOWEN, 1982, p. 38)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

O objetivo da Bioenergética é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais de qualquer organismo animal. [...] A bioenergética tem como objetivo ajudar o indivíduo a abrir seu coração para a vida e para o amor. Essa não é uma tarefa fácil. O coração está muito bem protegido em sua caixa óssea e os caminhos que levam a ele estão fortemente defendidos, tanto física quanto psicologicamente. (LOWEN, 1982, p 38)

Na maternidade é natural a mãe se desconectar dela mesma e perder sua liberdade, sua graciosidade e sua beleza. Sua energia está quase que totalmente voltada para as necessidades da criança e sua saúde acaba ficando em segundo plano. A bioenergética é um caminho vibrante para a saúde e o caminho para uma saúde vibrante. Saúde vibrante, segundo Lowen (1982) não significa meramente a ausência de doença, mas sim a condição de estar totalmente vivo. Vibrantemente vivo, já que a vibração é o elemento-chave da vitalidade. Quando o estado vibratório do corpo aumenta através destes exercícios, a pessoa é ajudada a atingir esta qualidade de saúde. A boa respiração é essencial a uma saúde vibrante, através dela conseguimos o oxigênio para manter aceso o fogo do nosso metabolismo garantindo a energia de que precisamos.

Programa mamãe vibrante

Vivendo a maternidade real, percebi o quanto nós, mães sofremos diante de tantas tensões e dificuldades de termos tempo para autocuidado e com isso vamos mergulhando cada vez mais na maternidade tornando esse ato de amor muitas vezes num fardo pesado afetando assim as relações com as crianças e com todos ao nosso redor. Por isso, com todo conhecimento e experiência em grupo que desenvolvi durante muitos anos e com minha jornada de mãe de três, criei um programa para aumentar a energia das mães e ajudar elas a terem mais disposição, mais alegria, mais prazer e mais leveza no materno.

Fala-se muito de autocuidado materno e saúde mental materna, mas percebo que falta envolver o corpo nesta jogada toda. A bioenergética traz a saúde vibrante como resultado de suas práticas e isso se alcança através do movimento corporal, então a base do programa mamãe vibrante é a bioenergética.

O programa tem duração de 8 semanas, sendo um encontro presencial por semana.

Nestes encontros serão trabalhados o corpo e seus níveis de bloqueios energéticos. Cada semana terá um tema e será mobilizado através dos movimentos corporais e exercícios da Bioenergética (olhos, boca, garganta, peito, diafragma, abdômen e pelve). O objetivo do programa é despertar a mulher/mãe para a importância do autocuidado e gerar nela uma vontade de viver uma vida mais vibrante e um materno mais leve e suave.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um maternar mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Considerações finais

Diante de uma sociedade tão tensionante, as mães vivem a maternidade de uma forma pesada gerando assim muitas dores, desconfortos e tensões que afetarão a maternidade e que consequentemente afetarão as relações com os filhos. Os cuidados com a saúde de uma gestante e puérpera são essenciais para que ela possa desenvolver um cuidado melhor com seus filhos. As mães estão sobrecarregadas emocionalmente por não conseguirem encontrar espaços dentro delas para viver um maternar mais leve. Nota-se aqui a importância de um programa para mães que proporcione momentos de autocuidado e autoconhecimento possibilitando as mães cuidarem da sua saúde física e emocional.

Por isso acredito que o programa mamãe vibrante é um caminho que pode possibilitar as mães terem uma saúde mais vibrante e um maternar mais leve.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar** / Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf (Acesso, 06/06/2023).

BRANDT, GP; SOUZA, SJP; MIGOTO, MT; WEIGERT, SP. VIOLÊNCIA OBSTÉTRICA: a verdadeirador do parto. Revista gestão e saúde, 2017. <https://www.herrero.com.br/files/revista/file2a3ed78d60260c2a5bedb38362615527.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Humanização do Parto: Humanização do Pré-natal e Nascimento**. Brasília, 2002.

CARRARO, T. E. et al. **O papel da equipe de saúde no cuidado e conforto no trabalho de parto e parto: opinião de puérperas**. Texto Contexto Enferm. v. 17, n. 3, 2008.

Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 20082021, <https://dicionario.priberam.org/auto-cuidado> [consultado em 30-05-2023].

GUTMAN, L. **A maternidade e o encontro com a própria sombra: o resgate do relacionamento entre mães e filhos**. Rio de Janeiro, RJ: BestSeller, 2014.

HEIL, Celly Marina; SANTOS, Nayane Gonçalves. **A depressão pós-parto sob enfoque da bioenergética**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: 29/05/2023.

IBGE, A N. 2020. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/27877-em-media-mulheres-dedicam-10-4-horas-por-semana-a-mais-que-os-homens-aos-afazeres-domesticos-ou-ao-cuidado-de-pessoas> (acesso,06/06/2020)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ZYCH, Valleska. Mamãe vibrante: bioenergética para um materno mais leve. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

JUABRASIL. <https://www.jusbrasil.com.br/topicos/10721384/artigo-392-do-decreto-lei-n-5452-de-01-de-maio-de-1943> (acesso, 06/06/2023).

LIMA, M. **Autocuidado na maternagem**: o caminho da comunicação não violenta para equilibrar a relação com os filhos e consigo mesma. Rio de Janeiro, RJ: O livro aberto, 2019.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo, SP: Summus editorial, 1982.

LOWEN, A. **Exercícios de bioenergética: o caminho para a saúde vibrante**. São Paulo, SP: Ágora, 1985.

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

OPAS, 2021. <https://www.paho.org/pt/noticias/16-6-2021-taxas-cesarianas-continuam-aumentando-em-meio-crescentes-desigualdades-no-acesso>. (Acesso 05/06/2023)

SANTOS JUNIOR, HPO; SILVEIRA, MFA; GUALDA, DMR. **Depressão pós parto**: um problema latente. Rev gaúcha. Enferm. Porto Alegre, 2009. <https://seer.ufrgs.br/index.php/rgenf/article/view/8062/6997> (Acesso, 06/06/2023)

VOPI, JH. **O meio ambiente comprometendo o desenvolvimento neuropsicofisiológico da criança**. Curitiba, PR: Centro Reichiano, 2004. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em 06/06/2023.

AUTORA

Valleska Zych / Pinhais / PR/ Brasil

Bacharel em Educação Física pela UTFPR, Especialista em Psicologia Corporal, categoria pedagógica no centro Reichiano, Criadora e focalizadora do grupo de movimento Corpo vivo em Curitiba e região metropolitana, mãe de três filhos.

E mail. Valleska_zych@outlook.com.br