

**REFERÊNCIA:**

LIMA, A. T.; FRANÇA, K. Transformando com as histórias. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

1

**TRANSFORMANDO COM AS HISTÓRIAS**

*Ana Teresa Lima  
Kelsilene França*

Os contos de fadas remontam desde a Antiguidade (mais de 25.000 anos), apresentados inicialmente através da narrativa oral. Eram contados em volta da fogueira, nas zonas rurais para os iletrados, para reis e rainhas.

Originalmente surgiram do imaginário humano, com a finalidade de ensinar, direta ou simbolicamente valores, atitudes, possibilidades, regras, comportamentos que fizessem parte do mundo onde viviam. A mesma história era transmitida de geração a geração, trazendo na narrativa atual a presença de todos os ancestrais que um dia contaram ou ouviram.

Os contos de fadas trazem os dramas da alma de todos os homens, originados NO mais profundo do inconsciente.

Segundo Jung apud Silveira (1996) mitos e contos de fadas dão expressão a processos inconscientes e sua narração provoca a revitalização desses processos, restabelecendo a conexão entre consciente e inconsciente.

Assim, de forma mágica e indireta, os contos de fada acessam o mundo interno, permitindo sutilmente a abertura de espaço da imaginação criadora, instaurando a transformação, na medida em que permite que seja recontado, analisado, proporcionando outros e novos finais.

As histórias são bálsamos medicinais. Elas não exigem que se faça nada, que se seja nada, que se aja de nenhum modo – basta que prestemos atenção. A cura para qualquer dano ou para resgatar algum impulso psíquico perdido está nas histórias. Elas suscitam interesse, tristeza, perguntas, anseios e compreensões(...) Nas histórias estão incrustadas instruções que nos orientam a respeito das complexidades da vida. As histórias nos permitem entender a necessidade de reerguer um arquétipo submerso e os meios para realizar essa tarefa. (ESTÉS, 1992, p. 30).

As histórias e contos de fadas levam o ouvinte para um mundo mágico onde tudo é possível, permitindo viver as sensações sem as barreiras impostas pelo ego.

O corpo se prosta perante o êxtase das emoções que tais sensações provocam, abrindo caminho para uma expressividade mais livre e autêntica.

Segundo Estes (1992), as histórias conferem movimento à vida interior, lubrificando as engrenagens, fazendo correr a adrenalina, mostrando saídas, abrindo portas amplas em paredes anteriormente fechadas.

A Bioenergética surge como um perfeito instrumento para permitir a abertura até o imaginário e as sensações, na medida em que, através do trabalho corporal libera o fluxo energético, promovendo o movimento dirigido a uma nova atitude.

## REFERÊNCIA:

2

LIMA, A. T.; FRANÇA, K. Transformando com as histórias. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

---

Lowen, em seu livro *Bioenergética* (1982) lembra que a tarefa terapêutica deve destinar-se à remoção das barreiras ou bloqueios no caminho da auto-expressividade.

Para ele a auto-expressividade está diretamente relacionada com as atividades livres, naturais e espontâneas do corpo.

O objetivo da *Bioenergética* é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua 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 a qualquer organismo animal. A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Esses fatores denotam um corpo saudável e portanto, uma mente saudável (LOWEN, 1982, p. 38)

As histórias são por si só, curativas. AO serem contadas, ouvidas, recontadas e transformadas proporcionam contato com sentimentos, alimentando a psique com novas possibilidades e novas saídas para as experiências do cotidiano.

Esse exercício de contar/ recontar/ ouvir/ transformar produz um fluxo (através da respiração e do movimento) que leva o indivíduo a vivenciar a sua própria história de forma mais criativa, podendo resignificá-la, sentindo-a no próprio corpo, e produzindo uma nova atitude.

O uso das histórias e dos contos de fada FAZ um recuo simbólico para os tempos da infância, favorecendo uma imersão ao mundo infantil de cada um.

No livro *Prazer* (1984), Lowen enfoca as brincadeiras infantis como manifestação do impulso criativo.

A facilidade com que uma criança faz de conta indica que seu mundo é, em grande parte, subjetivo, com muitos sentimentos armazenados, prontos para serem usados. Como ela está relativamente livre de pressões e responsabilidades, a imaginação consegue transformar a realidade num mundo de fadas com oportunidades ilimitadas para a auto-expressão e o prazer. A criatividade adulta também emerge das mesmas fontes com a mesma motivação das crianças. Resulta do desejo de prazer e da necessidade de auto-expressão. Tem a mesma atitude séria das brincadeiras e também causa prazer. Sempre há um elemento de diversão no processo criativo, pois começa com um faz-de-conta, isto é, uma suspensão da percepção da realidade para que o novo e o inesperado apareçam. Em relação à criatividade, todos somos crianças (LOWEN 1984, p. 15).

E é nesta experiência de ir e vir no simbólico (através dos contos de fada) e no real (através da própria história) que o processo de transformação vai se dando.

Clarissa Estes Pinkola é brilhante quando diz que uma história bem contada deixa marcas profundas em seus ouvintes. A história não termina de se expandir quando sua narração se encerra. Ela fica lá, volteando pelos meandros do ser humano, fazendo contato com outras histórias pessoais, revelando coisas adormecidas, levantando outras experiências similares, até

**REFERÊNCIA:**

3

LIMA, A. T.; FRANÇA, K. Transformando com as histórias. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

-----

se depositar no fundo e se misturar com tantas outras que já ocupam um espaço no interior de cada um.

=====

**REFERÊNCIAS**

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

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

MEDINA, L. A. **O poder dos contos de fadas**. 2003. Disponível em: [www.ganesha.jor.br](http://www.ganesha.jor.br). Acesso em 22.03.2004.

PINKOLA, C. E. **O dom da história**. Uma fábula sobre o que é suficiente. Rio de Janeiro: Rocco, 1998

PINKOLA, C. E. **Mulheres que correm com os lobos**. Mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.

SILVEIRA, N. **Jung: Vida e obra**. São Paulo: Paz e Terra, 1996

VON FRANZ, M. L. **A Interpretação nos contos de fada**. São Paulo: Ed. Paulinas, 1975.

=====

**Ana Teresa Lima**

**Cidade:** Salvador/BA - Brasil

**E-mail:** [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)

**Kelsilene França**

**Cidade:** Salvador/BA - Brasil

**E-mail:** [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)