



CONTATO, AMOR E MOVIMENTO

**Antônio Roberto de Sousa Henriques
Alessandra da Silva Eisenreich**

RESUMO

A psicologia corporal trabalha com o contato, o amor e o movimento. Reich descobriu ao longo de seu trabalho que o caráter de uma pessoa está sedimentado em seu corpo, todas as terapias corporais estão baseadas neste conhecimento. Desde o início ele percebeu que utilizando a contração muscular, as pessoas conseguiam repressar a energia vital no seu corpo e mais tarde impedia os movimentos expressivos fazendo com que cada vez mais o contato fosse diminuindo, trazendo consigo a incapacidade de amar.

Palavras-chave: Contato. Couraças Musculares. Psicologia Corporal.

.....

A psicologia corporal é definida como uma ciência que estuda o homem em seu aspecto integral, corpo e mente trabalhando em um conjunto harmônico. Conforme Volpi e Volpi:

A Psicologia corporal é uma abordagem que reconhece na atitude e no corpo do paciente as impressões registradas durante as etapas do desenvolvimento emocional (caráter) parte da leitura corporal, da investigação da história pessoal, da compreensão do caráter e ainda considera a própria relação psicoterapêutica no diagnóstico inicial, no direcionamento durante o projeto psicoterapêutico e na metodologia de trabalho. (VOLPI; VOLPI, 2010).

Ao observarmos as pessoas no cotidiano, percebemos que quase todas parecem que estão sempre em estado de alerta. A tensão e a hiperatividade do sistema nervoso simpático se tornam crônicas. Dessa forma os processos normais só podem ser recuperados através de estímulos e ajuda externos. Somente quando se consegue dissolver os bloqueios que impedem o livre fluxo dos movimentos é que é possível restaurar nas pessoas a capacidade de se relacionarem com seu ambiente de uma maneira racional e saudável.

Reich foi um dos primeiros a incluir em seus atendimentos o corpo dos pacientes, para ele pessoas não eram só mente ou só corpo, eram o conjunto existindo em harmonia. Com base nos estudos da Análise do Caráter, ele se tornou um divisor de águas na psicanálise e a partir dele várias outras terapias



também começaram a criar novos métodos onde mente-corpo-emoção-energia eram vistos em conjunto.

Essas terapias são chamadas de bioenergéticas, pois movem com fortes reações emocionais. As emoções, por sua vez podem mobilizar ou até mesmo paralisar o corpo. A neurose seria um sistema de bloqueios que bloqueia o fluxo livre das emoções pelo corpo e com este tipo de terapia dissolvemos estas amarras e recuperamos a fluência desse movimento.

Podemos definir emoção como um “movimento para fora”. Como Boadella (1992) afirmou:

Toda pessoa neurótica ou psicótica perdeu, ou nunca desenvolveu, o conjunto total de movimentos do qual é capaz qualquer criança saudável. A neurose é, então, o equivalente a um sistema de bloqueios que impede o livre fluxo de sensações através do corpo. O objetivo da terapia bioenergética é, assim, superar esses bloqueios e recuperar essa fluência. (BOADELLA, 1992, p 15).

O primordial seria que essas pessoas adquirissem a capacidade de relaxar. E isto é, exatamente, o que elas não conseguem fazer. Uma pessoa que tenha reprimido seus sentimentos de raiva ao ser solicitada que relaxe, não conseguirá fazê-lo. Ela mobiliza toda a musculatura para poder se conter e não extravasar sua ira. Em terapia, após algum trabalho nessas couraças alguns impulsos bloqueados devem ser liberados e com isso seu corpo estará começando a recuperar a verdadeira capacidade de vivenciar o prazer e um funcionamento vital mais ritmado. É preciso perceber que, se estamos em um estado de tensão crescente a tendência dele se não relaxarmos vez que outra é que se torne crônico, o que impossibilitaria resultados na terapia somática. Esse entendimento é base para bons terapeutas.

Ao considerarmos as tensões como cintos que impedem a realização de movimentos em uma situação emergencial e que o propósito disso seja limitar o conjunto respiração - movimento - sentimento, como única ação possível no momento, só que executando essa ferramenta constantemente acabamos presos em nós mesmos. Observando isso Reich descreveu uma série de segmentos corporais, partindo da cabeça na direção dos pés, no sentido longitudinal, as couraças. A função da terapia é auxiliar o paciente a perceber



HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa; EISENREICH, Alessandra da Silva. Contato, amor e movimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

isso e com auxílio de técnicas específicas mobilizar essa energia e deixar o livre fluxo pelo corpo.

A pessoa tensa limita-se a um estreito espectro de emoções adquirido para lidar com o estresse. É difícil para ela, conscientemente, modificar essas expressões, que só se alteram de forma fundamental quando a emoção que estava presa nas tensões for libertada. Essas liberações que surgem durante as sessões são naturalmente infantis, já que é na infância que, normalmente, surgem os primeiros bloqueios de expressão emocional.

Segundo Lowen (1990):

Podemos reduzir os sentimentos e as sensações se nos matarmos um pouco ou se desenvolvermos uma “casca grossa”, capaz de reduzir não só o impacto do meio sobre nós como também nossa capacidade de responder ou ir em busca de algo externo. Claro que isso provoca a insensibilização para as forças positivas, assim como para as negativas; incapacita para a hostilidade, mas também para o amor. (LOWEN, 1990, p.117).

Ainda segundo Lowen, podemos conviver com certo nível de estresse, porém quando nos acostumamos com esta situação, de vivermos estressados, acabamos por não termos mais consciência das cargas ou restrições que sofremos porque não percebemos a tensão em nosso corpo.

Em uma pessoa saudável é possível observar que toda a área do tronco pulsa suavemente, num movimento ondular durante a respiração. Para reprimir um sentimento uma das primeiras coisas que uma criança aprende é controlar a respiração. Podemos observar que toda pessoa neurótica apresenta distúrbios respiratórios.

Reich observou, em meados de 1933, que o trabalho terapêutico ao chegar a um ponto específico, ocorriam tremores musculares espontâneos que apareciam em resposta a uma desistência da carga que estava em estase na musculatura e ao liberar esta energia o movimento rítmico e involuntário surgia no corpo. Por causa de sua semelhança com os movimentos orgásticos, ele denominou essa pulsação de “reflexo do orgasmo”.

Conforme Boadella (1985):

A terapia, por sua vez, apresenta uma situação em que uma forte carga e uma alta excitação (da liberação emocional) ocorrem simultaneamente com o relaxamento muscular, que é o método utilizado para alcançar essa liberação. É então que o reflexo de



HENRIQUES, Antônio Roberto de Sousa; EISENREICH, Alessandra da Silva. Contato, amor e movimento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

orgasmo pode ocorrer, se os principais bloqueios que restringem o livre curso do reflexo já tiverem sido dissolvidos. (BOADELLA, 1985, p. 81)

O papel do terapeuta bioenergético seria como chamar a pessoa para dentro de seu próprio corpo, uma imersão. Sabemos que algumas pessoas possuem muita dificuldade de se deixar guiar, elas estão há muito tempo distantes de si e apesar de todos os esforços, por vezes o contato e o calor do terapeuta não são suficientes para resgatá-las de onde estão.

Concluimos que o verdadeiro papel das terapias é a religação com a profundidade do ser. É necessário ajudar essa pessoa a se reafirmar, integrar as peças que estão desconexas, não importando o quão desacostumadas à sentir-se mais elas estejam. Fazer com que todos os elos entre o corpo, a mente, a emoção e a energia que fluam livre e ritmadamente em seu ser.

.....

REFERÊNCIAS

BOADELLA D. **Correntes da vida**. São Paulo. Summus, 1985.

LOWEN, A. **Amor, sexo e seu coração**, São Paulo, Summus, 1990.

VOLPI, J. H. e VOLPI, S. M. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/psicologiacorporal.htm. Acesso em 04/05/2010.

.....

AUTORES

Antônio Roberto de Sousa Henriques/RS - terapeuta corporal há mais de dezessete anos, professor de terapias alternativas. Formado em Psicoterapia Somática pelo “Instituto Sul Americano de Psicoterapia e Educação Somática”. Especialista em Psicologia Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: antonioterapeuta@yahoo.com.br

Alessandra da Silva Eisenreich/RS - cursando Gestão de Recursos Humanos (UCB/RJ), massoterapeuta, terapeuta de Vidas Passadas e facilitadora de trabalhos corporais em grupos empresariais.

E-mail: nani0212@yahoo.com.br