



BARBIERI, Daniele. Ser mulher: Pulsação e Sentimento In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

SER MULHER: PULSAÇÃO E SENTIMENTO

Daniele Barbieri

Resumo

A revolução feminista trouxe ao mundo uma nova visão e perspectiva. Hoje politicamente e socialmente há uma igualdade de direitos. Mas os papéis femininos foram ampliados e cada vez mais exigidos. Além de uma ditadura da beleza que auxilia o afastamento da mulher do seu próprio corpo e de sua autopercepção. Observam-se mais mulheres adoecendo e confusas diante de tantos papéis a serem desempenhados, cada vez mais distantes dos seus ciclos internos, dos seus próprios sentimentos e forma de viver no mundo.

Palavras-chaves: Corpo; Feminino; Mulher; Papéis

A integração mente e corpo não tem mais como ser negada na atualidade. A própria evolução das ciências médicas demonstra que precisamos compreender o ser humano em sua totalidade.

A terapia corporal tem como princípio a identidade funcional do ser humano, integrando corpo, mente, emoções e energia. Desta maneira os sentimentos e comportamentos produzem mudanças corporais e vice-versa, trabalha-se mente e corpo em conjunto, buscando a totalidade da pessoa para uma vida mais saudável. Estar saudável não significa apenas a ausência de doenças, pois “a saúde deve ser identificada como a ausência de um modo típico de comportamento. Suas qualidades são a espontaneidade e a adaptabilidade às exigências racionais de uma situação” (Lowen, 1977, p.136)

O que percebe-se hoje é o aumento significativo no quadro de pessoas doentes, no que tange o sexo feminino, há um aumento também de doenças, antes qualificadas como tipicamente masculinas, tais como alcoolismo, doenças coronárias e estresse.

Nas últimas décadas a mulher alcançou uma igualdade política e social em relação aos homens. Deve-se isto, principalmente aos movimentos feministas e ao advento da pílula anticoncepcional que proporcionou a própria mulher a escolha de ter ou não filhos e principalmente com isso, a possibilidade de um número maior de parceiros sexuais. Por outro lado:



BARBIERI, Daniele. Ser mulher: pulsação e sentimento In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Agindo mais pelo ego do que pelo coração, ela se tornou mais rígida, mais impelida a vencer na vida, mais vulnerável a ter cardiopatias. Se hoje ela dissocia sexo e amor, isso só pode significar que a criança interna é mais negada, que seu coração está mais distante, que sua satisfação sexual é mais evasiva. (Lowen, 1990, p. 50 e 51).

A mulher moderna acaba desempenhando vários papéis, a mãe, a amante, a profissional, a dona de casa, entre tantos outros. Se por um lado isto lhe trouxe conquistas e emancipação, por outro lhe trouxe uma escravidão ligada à perfeição. Todos os seus papéis auto impostos ou impostos pela sociedade criaram uma espécie de servidão a um desempenho altamente exigente, não é mais possível ser simplesmente mulher, é preciso ser uma super mulher, com super desempenho em todos os aspectos da vida.

Com objetivo de manter um auto desempenho, coloca em último plano o tempo para si mesmo, houve um afastamento dos seus ciclos internos, da sua autopercepção. Para Lowen (1984, p. 48):

A autopercepção é uma função do sentir. É a soma de todas as sensações do corpo de uma só vez. Através de sua autopercepção a pessoa descobre quem é. Está atenta ao que acontece em todas as partes do seu corpo; em outras palavras, está em contato consigo mesma.

O afastamento de si mesma, não traz apenas como consequência doenças, mas também a dificuldade em lidar com seus sentimentos e emoções. Assim sendo, ser mulher se reduz apenas desempenhar da melhor forma possível os seus papéis sociais. Não há, em muitos casos um comprometimento consigo mesma, um respeito aos seus limites físicos e emocionais. Mas uma constante auto exigência em ter sucesso, em fazer, sem medir as consequências que isto impõe ao seu próprio ser como pessoa humana.

Não bastando as exigências baseadas em papéis a serem desempenhados, há uma ditadura em relação à beleza. A mulher atual precisa estar sempre bonita, mas uma beleza que não significa vivacidade e graça naturais, e sim corpo e um rosto moldados por padrões culturais rígidos, que não levam em consideração características raciais ou de idade. É preciso estar sempre enquadrada em um biótipo físico imposto pelos padrões da moda naquele momento. Isto faz com que muitas mulheres recorram a inúmeras cirurgias plásticas, dietas milagrosas e uma corrida contra o envelhecimento natural e equilibrado do corpo. Há uma perda maior ainda do contato consigo mesma e do respeito



BARBIERI, Daniele. Ser mulher: pulsação e Sentimento In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

pelo seu corpo. Em nome da beleza, perde-se toda a qualidade do ser belo como saúde e vivacidade naturais, como respeito aos processos de integração corpo, mente e emoções.

Se a beleza estiver dissociada da saúde, encontrar-se-á divorciada do aspecto mais significativo da existência. Criará um mundo de valores partidos, uns promovendo o bem estar físico dos indivíduos, outros ocupando-se dos conceitos abstratos de beleza que nada têm em comum com a saúde. (Lowen, 1984, p. 126)

Percebe-se, portanto que a mulher moderna em suas conquistas sócio-políticas, acabou se enquadrando em uma nova maneira de pensar e agir, que a impele a um distanciamento do seu próprio ser. Não que estas conquistas devam ser menosprezadas, mas sim equilibradas com uma forma de viver que respeite mais a sua individualidade.

Os ciclos da vida, como o nascimento, crescimento e morte, assim como os nossos próprios ciclos internos de respiração ou de menstruação, mostram a necessidade inerente do ser vivo a pulsação. O pulsar inclui o expandir e o contrair naturalmente, nas últimas décadas a mulher experimentou o processo de expansão, ir para fora de si, ir para o mundo, conquistar, movimentar, descobrir. Contudo expandiu tanto que manteve-se em tensão, não retornando ao processo básico de contração, de volta a si mesma, de assimilação e de sentir-se.

O ser humano do sexo feminino em suas conquistas acabou distanciando-se dos seus próprios sentimentos.

Ao negar os sentimentos que partem do corpo e em seu lugar, assumir um papel a ser desempenhado, tornamo-nos adaptáveis ao que de nós se espera. Um ego distorcido que cedeu a batalha às pressões do mundo externo dita que devemos nos sobressair, sermos famosos, inteligentes, ultra-rationais, bem sucedidos, evidentemente serão essas as características que nosso personagem ira assumir. O sentimento é considerado insano, perigoso, na exata medida em que poderia nos aproximar da nossa própria humanidade e, por meio dela, da humanidade das pessoas que estão ao nosso redor, arriscando perder o poder. (Volpi e Volpi, 2003, p. 85).

Equilibrar o ser mulher no mundo moderno, que inclui papéis sociais e conquistas, com respeito ao seu corpo e seus sentimentos é o objetivo para uma saúde total de corpo e mente e para estarmos mais perto da nossa humanidade feminina.



BARBIERI, Daniele. Ser mulher: pulsação e sentimento In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Referências

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

LOWEN, A. **O corpo em terapia: A abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus, 1977

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

VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. **Reich: A análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

Daniele Barbieri/PR - Psicóloga clínica; Psicoterapeuta Corporal Reichiana pelo Centro Reichiano, Curitiba – Paraná, e com Residência em Análise Bioenergética pelo Centro Reichiano, Curitiba – Paraná.

E-mail: daniele.brbr@gmail.com