



REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Respiração, energia e consciência. 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: ____/____/____.

RESPIRAÇÃO, ENERGIA E CONSCIÊNCIA

Jeverson Rogério Costa Reichow

RESUMO

Este artigo relaciona o trabalho com a respiração na terapia reichiana e a respiração na terapia holotrópica de Stanislav Grof. Demonstra que o encorajamento leva a diminuição da capacidade respiratória e que o trabalho com a respiração é essencial para o desencorajamento e proporciona a liberação de emoções bloqueadas, do fluxo energético e também a ampliação da consciência de si, do contato homem-natureza e homem-cosmos, podendo levar a vivências transpessoais. Na terapia holotrópica a respiração proporciona, além das reações mencionadas, a indução de estados incomuns de consciência e o contato com níveis transpessoais.

Palavras-chaves: Consciência; Respiração; Terapia Holotrópica; Terapia Reichiana; Transpessoal.

O encorajamento sempre envolve certo nível de bloqueio da respiração. É do conhecimento dos terapeutas reichianos, tanto no que se refere aos aspectos teóricos, quanto aos aspectos práticos, à importância da respiração durante o trabalho de desencorajamento. Na terapia reichiana a respiração é trabalhada desde o início, tanto como diagnóstico ou como uma forma de abrandamento inicial de certos bloqueios. À medida que o trabalho terapêutico prossegue e o desencorajamento vai se efetivando a respiração vai naturalmente se tornando mais ampla e profunda, mais natural.

A respiração holotrópica de Grof é um método terapêutico em que a respiração é um dos elementos principais e tem a função de levar o indivíduo a vivenciar estados modificados de consciência buscando a unidade do *self*. Muitas das reações experienciadas pelos indivíduos na terapia holotrópica são comuns também na terapia reichiana. No entanto, Grof propõe uma nova cartografia da consciência humana que abrange não só o nível psicodinâmico, mas também os níveis perinatal e transpessoal.

Neste artigo serão apresentados alguns conceitos e idéias centrais da terapia reichiana e da terapia holotrópica de Grof. Tendo a respiração e o trabalho corporal como elo de ligação, buscar-se-á relacionar as duas abordagens, verificando pontos de convergência e possibilidades de novas compreensões da consciência humana.



REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Respiração, energia e consciência. 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: ____/____/____.

DESENVOLVIMENTO

De acordo com Trotta (1999), o encorajamento sempre envolve certo nível de bloqueio da respiração. A couraça, que tem como objetivo afastar da percepção consciente emoções indesejáveis, também leva a uma diminuição da capacidade respiratória. O objetivo da terapia reichiana é o desencorajamento, liberando o fluxo de energia orgone e trazendo para a consciência, muitas vezes, as emoções que estavam reprimidas. A liberação das emoções e do fluxo orgonótico é acompanhada pelo resgate da capacidade respiratória plena. Trotta (1999) ressalta que na terapia reichiana trabalha-se a respiração desde o princípio, seja como forma de diagnóstico corporal ou como uma forma de abrandamento inicial de certos bloqueios. A medida que o trabalho terapêutico prossegue e o desencorajamento vai se efetivando a respiração vai naturalmente se tornando mais ampla e profunda, mais natural.

Um recurso terapêutico utilizado na terapia reichiana é a respiração profunda. Esta é utilizada, de acordo com Trotta (1999) na etapa final da terapia, depois que os segmentos superiores já estão relativamente desbloqueados. A respiração profunda leva a um aumento do fluxo energético como um todo, possibilitando o aparecimento do reflexo do orgasmo. Esta é uma regra que tem seus fundamentos teóricos, pois, de fato, baseia-se no princípio bioenergético de que certos bloqueios nos segmentos superiores podem se acentuar como mecanismo de defesa contra o aumento da carga energética provocado pela respiração profunda.

Nesse ponto cabe a primeira relação da terapia reichiana com a terapia holotrófica de Grof. De acordo com Grof (1997, p. 18) a terapia holotrófica “combina, de uma maneira específica, respiração controlada, música e outros tipos de tecnologia sonora, trabalho corporal focalizado e desenho de mandala”. A terapia holotrófica ou respiração holotrófica apresenta elementos em comum com a terapia reichiana, a saber, o trabalho com a respiração e o trabalho corporal focalizado. Na terapia holotrófica a taxa de respiração é aumentada, isto é, a respiração é intensa e profunda. Grof salienta que:

Fomos capazes de confirmar repetidamente a observação feita por Wilhelm Reich de que as resistências psicológicas usam o mecanismo de restringir a respiração [...]. O aumento da taxa respiratória e o aprofundamento da respiração afrouxam tipicamente as defesas



REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Respiração, energia e consciência. 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: ____/____/____.

psicológicas e permitem a libertação e a emergência de material inconsciente [...](GROF,1997, p. 166).

Outras reações mencionadas por Grof (1997) estão relacionadas à redução das energias contidas. De acordo com Grof (1997, p. 167), estas liberações acontecem na “forma de catarse ou ab-reação, que envolve tremores, contrações, movimentos corporais dramáticos, tosse, náusea, vômito, grito e outros tipos de expressão vocal, ou aumento da atividade do sistema nervoso autônomo”. Esta é uma forma de reação

[...] muito comum nas novas psicoterapias experienciais, como o trabalho neo-reichiano, a prática gestáltica e a terapia primal. É um mecanismo terapêutico efetivo e um meio para a redução de tensões emocionais e psicossomáticas, quando não se limita ao nível biográfico e pode alcançar os domínios perinatal e transpessoal (GROF, 1997, p. 167).

No entanto, Grof traz ainda um outro mecanismo através do qual a energia do organismo busca equilibrar-se. Este segundo tipo de mecanismo mencionado por Grof é

[...] um princípio novo da psiquiatria e da psicoterapia e parece ser, de muitas formas, ainda mais efetivo e interessante. As tensões profundas atingem a superfície sob a forma de contrações duradouras e espasmos prolongados. Ao manter esta tensão muscular contínua por longos períodos de tempo, o organismo está consumindo uma enorme quantidade de energia contida e, ao conseguir se livrar dessas tensões, estará simplificando seu funcionamento (GROF, 1997, p. 167).

Para Grof (1997, p. 168) “a hiperventilação contínua representa, portanto, um método efetivo e extremamente poderoso de redução do estresse, e leva à cura emocional e psicossomática.” Grof (1997) ainda salienta que nem todas as pessoas apresentam os sintomas clássicos da síndrome da hiperventilação e que os episódios espontâneos que ocorrem em pacientes podem ser uma tentativa de autocura.

Outro objetivo da hiperventilação na terapia holotrófica é a indução de estados incomuns de consciência. Durante estes estados as pessoas vivenciam situações que são categorizadas dentro da cartografia da consciência humana proposta por Grof (1994) em diversos níveis ou domínios. Esta cartografia não é objeto de estudo deste artigo. No entanto, cabe salientar que ela amplia muito a visão do inconsciente humano proposta pela psicanálise e que isto, tem implicações muito importantes no que diz respeito à análise e compreensão das experiências vivenciadas em estados incomuns de



REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Respiração, energia e consciência. 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: ____/____/____.

consciência provocados pela respiração intensa, como por exemplo, nas etapas finais do processo na terapia reichiana.

Os níveis perinatal e transpessoal referidos anteriormente fazem parte da cartografia de Grof e representam um avanço em direção da compreensão da totalidade da psique humana e da relação da consciência humana com o cosmos. Esta idéia tem sido amplamente debatida por diversos setores da ciência, dentre eles a psicologia, a psiquiatria e a física. Ela também não é nova nos meios reichianos, pois, a compreensão das experiências transcendentais, de unidade homem-natureza e homem-cosmos tem sido alvo dos trabalhos de diversos seguidores de Reich, como Lowen e Pierrakos. O próprio Reich (1998, p. 21), quando diz que “Deus é energia cósmica primordial, o amor no seu corpo, sua integridade e sua percepção da natureza dentro e fora de você”, também demonstra sua busca por essa compreensão. Reich afirmou que:

Aqui atingimos o maior enigma da vida, a função de AUTOPERCEPÇÃO E CONSCIÊNCIA DE SI [...]. Nesse sentido – e apenas nesse sentido-, a luta pelo aperfeiçoamento do conhecimento possui um significado cósmico. Ao penetrar com a máxima profundidade e a mais plena extensão na integração do *self*, não somente experimentamos e sentimos, também aprendemos a compreender, ainda que vagamente, o significado e funcionamento do oceano cósmico de orgone, do qual somos uma minúscula parte (REICH, 2003, p. 304).

Para Sofiati (2003, pp. 112-113) “[...] a dissolução da couraça muscular, invariavelmente, leva a pessoa a abrir o seu coração e a ampliar sua capacidade de amar, expandindo sua consciência e restabelecendo contato com a Energia Cósmica Universal e seu significado espiritual. Reich diz que a energia cósmica torna-se ciente de si mesma.”

Pode-se ver assim, ponto de convergência entre a visão reichiana e a visão de Grof, a saber, o trabalho com a respiração, o trabalho corporal e a busca pela unidade cósmica para Reich, ou transpessoal para Grof.



REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Respiração, energia e consciência. 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: ____/____/____.

CONCLUSÃO

A terapia reichiana é uma abordagem de psicologia corporal que tem por finalidade buscar o resgate do funcionalismo energético do organismo, permitindo que a pessoa viva de maneira mais plena, com mais consciência de si mesma, do outro, da natureza e do cosmos. Reich certamente buscou compreender o funcionamento do ser e do cosmos na sua forma mais ampla. Stanislav Grof, em sua terapia holotrópica propõe um resgate da totalidade homem-cosmos através de um método poderoso de ampliação da consciência. As duas abordagens, a reichiana e a holotrópica têm alguns elementos em comum, dentre eles, a respiração e o trabalho corporal e a busca da compreensão da totalidade da vida.

Tanto a terapia reichiana quanto a terapia holotrópica proporcionam a liberação de emoções bloqueadas e o acesso a memórias inconscientes, levando a um novo equilíbrio interno e melhorando a saúde geral do ser humano.

A respiração, enquanto elemento comum às duas abordagens configura-se como um poderoso método de liberação de tensões emocionais e energéticas e também como um meio de induzir estados modificados de consciência.

Desta maneira, fica a sugestão de que os terapeutas reichianos busquem aprofundar seus estudos sobre a terapia holotrópica e sobre a cartografia da consciência proposta por Grof o que certamente trará benefícios para a terapia. Da mesma maneira, o trabalho reichiano pode contribuir muito para os terapeutas da consciência humana, os quais trabalham com a abordagem transpessoal.

Referências

GROF, Stanislav. **A mente holotrópica**: novos conhecimentos sobre psicologia e pesquisa da consciência. Rio de Janeiro: Rocco, 1994. 279 p.

_____. **A aventura da autodescoberta**. São Paulo: Summus, 1997. 285 p.

TROTTA, Ernani Eduardo. Metodologia da ornogoterapia. **Revista da Sociedade Wilhelm Reich/RS**. Porto Alegre, v. 3, n. 3, p. 32-57, dez. 1999.

REICH, Wilhelm. **Escute, Zé-ninguém**. São Paulo: Martins Fontes, 1998. 129 p.

_____. **O éter, Deus e o diabo**. São Paulo: Martins Fontes, 2003. 334 p.



REICHOW, Jeverson Rogério Costa. Respiração, energia e consciência. 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: ____/____/____.

SOFIATI, Sandra. Reich transpessoal – energia e espiritualidade. In: Volpi, J. H. & Volpi, S. M. (Orgs.) **Revista Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003, v. 3, p. 109-113.

Jeverson Rogério Costa Reichow/SC - CRP 12/04218 - Psicólogo, Mestre em Educação (UFRGS), Terapeuta Reichiano. Professor universitário e Coordenador do Curso de Psicologia da UNESC.

E-mail: jrr@unesc.net