



TERRUGGI, Renata; BOGAZ, Angela Maria Macri. Você me abraça e o Universo sente. 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: ____/____/____.

VOCÊ ME ABRAÇA E O UNIVERSO SENTE

**Renata Terruggi
Angela Maria Macri Bogaz**

Resumo

A proposta é construir um espaço vivencial e reflexivo sobre a sustentabilidade do planeta e suas inter-relações sistêmicas, utilizando como técnica a Terapia Corporal e o trabalho comunitário de abordagem narrativa transdisciplinar. A pedra angular de nossa proposta resume-se em criar maneiras de ajudar as pessoas a se conectarem mais profundamente umas com as outras e com seu senso de propósitos e preocupações comuns. Buscar a auto-regulação do organismo para ver refletido o ideal fora, em nossas relações universais.

Palavras-chaves: Auto-regulação. Contato. Interdependência. Fluxo da energia. Grounding. Respiração.

O trabalho versa sobre o sentir em conjunto e o falar abertamente acerca de assuntos essenciais à sustentabilidade do planeta e de nossas relações pessoais. Durante a vivência, buscaremos tornar clara a co-responsabilidade na construção e parceria do que realizamos no mundo; desenvolver nos participantes a percepção da totalidade do sistema e do papel de cada indivíduo na sua criação; oportunizar a experimentação de ser observador e ator, transitando entre a especificidade e a complexidade; desenvolver consciência da interdependência num contexto de relações mútuas: de vínculo humano e com a natureza, na busca da criação conjunta e na percepção de que somos co-habitantes da Terra junto a muitas outras espécies.

Por entender o corpo não apenas como estamos habituados a pensar - o que está debaixo da pele - mas sim como uma totalidade - desejos e ideais, pensamentos, amor e profissão – e, também, por entendê-lo como um sistema energético em constante interação com o meio ambiente, é necessária, para o desenvolvimento deste trabalho, a mobilização do fluxo energético por meio de exercícios específicos da Psicoterapia Corporal, que promovam o fluxo de energia no corpo e restaurem suas funções básicas, possibilitando a cada um a recuperação da saúde física e emocional e da qualidade de suas relações interpessoais.



TERRUGGI, Renata; BOGAZ, Angela Maria Macri. Você me abraça e o Universo sente. 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: ____/____/____.

Como eixo teórico, utilizaremos o enfoque dialógico narrativo, fazendo uso de recursos de natureza reflexiva. Tal abordagem vem permitir que as histórias e habilidades da vida das pessoas tornem-se ricamente conhecidas e aproveitadas como novas ferramentas, favorecendo, assim, a interdisciplinaridade, com respeito e valorização de diferentes saberes dos participantes. Fornece-se, dessa forma, uma fundamentação para a busca de resoluções das preocupações inerentes ao desenvolvimento sustentável, almejando-se o compartilhar coletivo da multiplicidade de experiências que habitam o universo humano.

Nessa proposta de trabalho, as idéias diversificadas serão pinçadas, tecendo-se redes a partir da experiência direta, para então revelar o processo em curso do tecer humano, de cooperação para a sustentabilidade e de desenvolvimento da consciência para um futuro emergente, que depende de nós.

É o entendimento de Marilene Grandesso, segundo o qual: “(...) Nosso mundo é do tamanho de nossa linguagem. O estreitamento da vida se dá também pela falta de interlocutores, gerando um empobrecimento das narrativas (...)”.

Inegável, também, não se poder esquecer de que a prática narrativa abrange aspectos políticos e sociais, os quais podem tornar-se limitantes ao se transformarem em histórias dominantes, minimizando, assim, a possibilidade de construção de um novo paradigma.

Michael White, precursor das práticas ou terapias narrativas, já alertava para significativos aspectos político-sociais que, devidamente identificados e ressignificados, poderiam ser desencadeadores de novos comportamentos. Dentre alguns desses aspectos, citam-se:

- ✍ fatores sociais, políticos e culturais que afetam a vida das pessoas (conservas culturais);
- ✍ relações de poder, endêmicas nas sociedades ocidentais – local ou globalmente;
- ✍ pessoas que tendem a culpar-se pelas injustiças sociais;
- ✍ a análise dos paradoxos do poder, inclusive o do terapeuta – a ajuda às pessoas no processo de libertação da culpa e da autocensura;



TERRUGGI, Renata; BOGAZ, Angela Maria Macri. Você me abraça e o Universo sente. 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: ____/____/____.

- ✍ construções complexas ao redor de tramas temáticas – figura e fundo com lacunas;
- ✍ possibilidade de abertura à construção de novo significado;
- ✍ visão flexível entre referência e horizonte – interno e externo - inerentes ao discurso, construídas numa dimensão histórica e negociada socialmente;
- ✍ consideração e influência da dimensão canônica nos valores e crenças de cada pessoa ou grupo social.

Some-se ao entendimento de White o ensinamento de Marilene Grandesso, de que “(...) em nossas comunidades de escolha ou de práticas sempre há alguma coisa de valor ou uma oportunidade, esperando para ser descoberta. Em comunidade, devemos usar uma força muito grande que existe, chamada diversidade (...)”.

Assim, a proposta do trabalho é facilitar a construção de histórias alternativas. Toda convicção é um aprisionamento, que devemos, como facilitadoras, transformar em uma pergunta ou em comentário que viabilize a construção de uma identidade distinta, com conseqüente mudança de comportamento.

O trabalho em grupo produz o contexto de mudanças, funcionando como testemunha presencial, como legitimador de novas versões de identidade ou de início de novos ciclos, podendo ser usado em rituais de constituição.

Quando a comunidade está cuidando, também está se cuidando. Ela constitui, legitima, transforma o outro em importante. A vitalidade do organismo define sua capacidade de sentir e perceber. O ambiente exerce influência sobre o organismo e seus sentidos. Seu senso de percepção - estar em contato com o que acontece dentro, fora e ao seu redor - é determinado pela qualidade da energia vital do corpo. “Sentir” começa com a conscientização de si próprio, isto é, do próprio corpo. Maior contato consigo mesmo potencializa o contato com o outro e com o meio ambiente.

Exercícios que intensificam a respiração, somados a movimentos corporais, são importantes no alívio dos bloqueios energéticos/emocionais e potencializam a capacidade de expressão e autoconfiança.

A respiração talvez seja a mais importante função corporal geradora de energia, pois o oxigênio, em contato com o alimento, dentro da célula, realiza a combustão para a produção de energia, de vida. No entanto, no adulto, existe a escassez de oxigênio pela



TERRUGGI, Renata; BOGAZ, Angela Maria Macri. Você me abraça e o Universo sente. 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: ____/____/____.

tensão instalada em seus músculos, que impossibilita uma respiração natural e profunda. Essas tensões são resultado de frustrações e pressões, que variam de experiências da infância ao estresse produzido pelo caos da sociedade moderna e problemas interpessoais.

Segundo Alexander Lowen, a produção de energia, por meio da respiração e do metabolismo, e a descarga de energia, por meio do movimento, são as funções básicas da vida.

O *grounding*, exercício que aumenta o fluxo de excitação/energia das pernas com a intensidade do contato dos pés no chão, é igualmente necessário, pois ajudará a pessoa a fazer contato com sua realidade básica, dando-lhe maior segurança, independência e sentimento de maturidade.

O grande objetivo do trabalho corporal, com exercícios específicos da Psicoterapia Corporal, é a auto-regulação. O funcionamento humano acontece de forma integrada e coerente.

Uma pessoa que vive na sua integridade dispõe de um mecanismo próprio e natural que determina sua existência - a auto-regulação espontânea. O organismo nasce sabendo como regular suas funções vitais e o faz de forma satisfatória, se não for bloqueado pelas tensões musculares. As funções vitais dizem respeito aos mecanismos básicos da vida, tais como a vivência do amor, do sexo, da criatividade, da convivência social. As funções vitais do organismo se reorganizam naturalmente quando sua energia estiver num padrão satisfatório de fluidez.

Um corpo cheio de tensões não se expande em busca dos seus desejos porque está defendido da dor (defesas físicas e psíquicas). O organismo defendido pela tensão muscular não sente dor ou ansiedade, mas também fica incapaz de ter uma vida prazerosa.

O distanciamento da auto-regulação gera nas pessoas sintomas neuróticos e inabilidade para definir o que querem e do que gostam, vivendo a representação de papéis e personagens que correspondem às expectativas alheias. Daí a sensação de incompetência e impotência geral, sobretudo amorosa e sexual.

Manter a tensão no corpo leva o organismo a um consumo excessivo de energia vital, além de impedir o seu fluxo livre e natural, que possibilita a relação com o mundo, a expressão direta da espontaneidade, da emotividade e da sexualidade.



TERRUGGI, Renata; BOGAZ, Angela Maria Macri. Você me abraça e o Universo sente. 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: ____/____/____.

Mobilizar a energia com exercícios específicos melhora não apenas a saúde física, como também o estado mental, a convivência entre as pessoas e com o meio ambiente.

Referências

Morgan, A. **O que é terapia narrativa**. Porto Alegre. Editora: Centro de Estudos e Práticas Narrativas, 2007.

Russel, S. **Terapia narrativa: respondendo às suas perguntas**. Porto Alegre. Editora: Centro de Estudos e Práticas Narrativas, 2007.

Lowen, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1976.

Freire, R. **Eu é um outro**. São Paulo. Editora Maianga, 2003.

Grandesso, M. **Textos retirados do Curso para Formadores de Terapeutas Comunitários**. São Paulo. Equipe Interfacci, 2007.

Zygmunt, B. **Comunidade - A Busca por Segurança no Mundo Atual**. Rio de Janeiro. Editor: Jorge Zahar, 2003. Título original: Community (Seeking Safety in an Insecure World). Editor: Polity Press, em associação com Blackwell Publisher Ltda. Oxford, Inglaterra, 2001.

Renata Terruggi/SP - Psicóloga e Analista Bioenergética, formada pela SOBAB - Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética. Terapeuta sistêmica pela PUC-SP. Terapeuta Comunitária (em formação) pela Interfacci – SP.

E-mail: comunidade@destino@hotmail.com

Angela Maria Macri Bogaz/SP – co-autora