



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA E SILVA, Ana Carolina; SANCHES, Maria Angélica; DADAM, Sara Helena. Renascer – uma nova possibilidade de estar na vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

RENASCER – UMA NOVA POSSIBILIDADE DE ESTAR NA VIDA

Ana Carolina de Souza e Silva
Maria Angélica Sanches
Sara Helena Dadam

RESUMO

Este artigo tem como objetivo mostrar a importância da gestação saudável, do parto humanizado e das fases do desenvolvimento da criança para criar um ambiente acolhedor e preservar seu fluxo energético desde o início da vida. Em cada fase do desenvolvimento ficamos presos em conflitos gerados pelas intensas sensações de desarmonia entre os meios interno e externo. Crescemos limitados por essas sensações e com isso limitamos o fluir da vida. Aprofundar a percepção de si mesmo e reconhecer o próprio funcionamento faz com assumamos a responsabilidade por nossas construções internas e atitudes externas. Isso nos possibilita o desenvolvimento da consciência e um estar presente na vida mais integrado com o meio.

Palavras-chave: Consciência. Fluxo. Nascimento. Padrões. Renascimento.

No nascimento ao respirar pela primeira vez e oxigenar o sangue pelos próprios pulmões, assumimos o nosso “Eu”, dizemos sim à vida e seguimos em direção à independência. Antes de nascermos o mundo e nós, representavam um único ser. Ao nascermos entramos em contato com a vontade e é ela que determina a primeira ação intencional e a primeira experiência significativa para nós. Quando inspiramos ganhamos o ar e expandimos a vida, nos conectamos ao mundo circundante; quando expiramos perdemos o ar e retornamos ao mundo interior e com isso nos deparamos com a primeira sensação de morte, pois neste momento a ação respiratória é ameaçada pela falta do ar.

A vida e a morte, o prazer e a angústia são vivenciados pelo corpo logo no início da vida, como sensações opostas, agradáveis ou desagradáveis. Esta variação de sentimentos é determinada pela maneira em que ocorre o nascimento. Segundo Leboyer (1994) o recém nascido passa por um choque duplo, circulatório e respiratório. Isto faz uma imensa diferença e determina sua chegada com prazer ou com dor.

O fato de cortar ou não, imediatamente o cordão umbilical, muda por completo a maneira como se estabelece a respiração. E, portanto, o próprio gosto da vida. Se o corte é feito logo após a saída do bebê, o cérebro será brutalmente privado de oxigênio. O sistema de alarme funciona. Todo organismo reage. E a respiração se inicia como

CENTRO REICHIANO DE PSICOTERAPIA CORPORAL LTDA

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

2

SOUZA E SILVA, Ana Carolina; SANCHES, Maria Angélica; DADAM, Sara Helena. Renascer – uma nova possibilidade de estar na vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

resposta à agressão. Tudo, na mímica da criança, na agitação frenética de seu corpo, no tom de seus gritos, mostra a dimensão do pânico, dos esforços que faz para escapar. Chegando à vida, encontra a morte. E é para escapar que se lança à respiração. Respirar, para criança, é horrível, é o pior que pode acontecer. Aí está o primeiro reflexo condicionado que une para sempre a respiração e angústia. Deixar a mãe... e encontrar a morte (LEBOYER, 1994, p. 72, 73).

Percebemos que nascer é um evento cheio de desafios. Os movimentos respiratórios trazem ritmos à pulsação interna do corpo enchendo-nos de energia emocional. Esforçamo-nos para sobreviver no primeiro segundo de vida e experimentamos a relação entre energia, respiração e sentimento.

Desenvolvemos capacidades sensoriais desde a vida intra-uterina como embriões e depois como fetos sentimos os diferentes estímulos, sensações e sentimentos que nossas mães vivenciam e experimentam em seu dia-a-dia. A energia, o contato mãe-bebê, a vitalidade e a disposição que nossas mães vivem em sua gestação determinam as características de nossa personalidade e futuros traços de caráter que influenciarão na construção de adultos empreendedores, seguros e capazes ou de adultos detentores de insegurança, indecisão e volubilidade.

O parto é um momento pleno de afeto e sexualidade e a intervenção desmedida pode ter efeitos devastadores – físicos e psicológicos – para a mãe e seu bebê. De acordo com Rattner (2005, p. 95): “A individualidade do ser humano começa durante a gestação assim como a formação do seu caráter, de sua confiança na vida, de seus traumas e de seus medos. Qualquer tipo de rejeição e de agressão pode ser manifestado como doenças, traumas, inseguranças, agressões”.

Registramos no corpo os momentos de prazer e alegria, assim como episódios de dor e sofrimento que são experimentados ao longo da vida. Os estresses e traumas ancoram-se em nossos corpos desde a concepção, durante a vida intra-uterina, no parto, nos primeiros dez dias mais intensamente, deixando registros emocionais que podem ser carregados e revividos por toda uma vida, facilitando ou dificultando as atitudes. É no tempo inicial da vida, desde intraútero, que a individualidade, a formação do caráter, a confiança, a energia da disposição e da entrega, os medos, inseguranças,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

3

SOUZA E SILVA, Ana Carolina; SANCHES, Maria Angélica; DADAM, Sara Helena. Renascer – uma nova possibilidade de estar na vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

dúvidas, desconfianças e comprometimentos emocionais são vivenciados, experimentados no corpo, aprendidos e vão “impregnar-se” ou se incorporar em nós, como marcas que, com os anos e o crescimento, vão dando a nossa forma de ser, moldando nossos corpos de diferentes maneiras.

Essas raízes são a nossa base estrutural e ficarão fortemente marcadas fazendo com que nos desenvolvamos de maneira singular, com características que podem se tornar defeitos ou qualidades e que podem comprometer ou não a saúde e o desenvolvimento. Essa base pode, ou proteger, ou, por outro lado, desestruturar o sistema imunológico, propiciando a saúde ou favorecendo o surgimento de doenças crônicas num organismo frágil, com pouca possibilidade de se auto-regular, de lidar de forma criativa e positiva com diferentes situações de vida.

Desenvolvemos padrões de comportamento com funções diversas, tanto para nos proteger, quanto para impulsionarmos a vida.

Os padrões musculares e emocionais de uma pessoa adquirem um significado dado por meio da sua história singular. Os pais e parentes atendem a padrões de ações de desamparo, busca de intimidade, afastamento, busca de independência ou dominação. Uma criança internaliza essas respostas, por sua vez, adquire mais respostas motoras para lidar com esses padrões. Com o passar do tempo, essas respostas se tornam habituais. (KELEMAN, 1996, p. 83).

Por isso, é melhor que durante a gestação e os primeiros anos de vida da criança desenvolvam-se hábitos positivos, limites com afeto e orientação, onde a criança possa sentir-se livre para expressar seus sentimentos de forma verdadeira e saudável. A disponibilidade afetiva da mãe e/ou do cuidador é fundamental para que o desenvolvimento ocorra de forma harmoniosa e coerente, bem como a pulsação para vida, enquanto célula, feto, bebê, criança... A criança busca acolhimento criando padrões de funcionamento para enfrentar os estresses prematuros e constroe meios para defender sua saúde física e mental. Durante todo o seu desenvolvimento se organiza para ir para vida.

Todo movimento para vida gera onda e pulso, impulsionando a energia por todo sistema vivo e promovendo a pulsação plasmática. Esta pulsação é o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

4

SOUZA E SILVA, Ana Carolina; SANCHES, Maria Angélica; DADAM, Sara Helena. Renascer – uma nova possibilidade de estar na vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

reflexo do estado interno do corpo. A energia vital que circula por todas as células geram estímulos e sensações que nos levam a interagir com o meio ambiente, nos percebendo como identidade funcional: “eu sou isso”. A partir das percepções e sensações corporais a mente nomeia e dá explicação às emoções e sentimentos como respostas lógicas frente ao mundo externo. Passamos a nos perceber como uma organização física que percebe o seu ambiente e a si mesmo através das sensações.

A verdadeira identidade não surge sensorialmente, dos padrões de movimento muscular ou da aprovação dos outros, mas, antes, da qualidade da sensação das ondas pulsáteis internas dos músculos lisos dos órgãos. Os sentimentos e sensações, provenientes de nosso interior nos dizem: “Isso sou eu” (KELEMAN, 1992, P.42).

O fluxo energético garante os processos de funcionamento do corpo, desde as funções mais sutis como as sinapses entre células nervosas até as funções mais externadas como caminhar, falar, etc. A quantidade e qualidade de energia no corpo definem a capacidade de se movimentar, sentir e se expressar no ambiente, refletindo assim a nossa personalidade. Um corpo com maior fluxo energético terá mais condições de vida, enquanto um corpo com menos fluxo estará com sua vivacidade reduzida. Conforme Lowen (1982, p.48): “A atitude do indivíduo em relação à vida ou seu estilo pessoal refletem-se no seu comportamento, em sua postura e no modo como se movimenta”.

Nosso corpo possui uma essência vibratória sutil, chamada energia. Esta energia tem natureza dinâmica e consiste em movimentos de expansão e contração alternados, no interior do corpo. Ela é responsável pelo metabolismo, gera impulsos para o funcionamento de todo organismo através da circulação sanguínea no momento em que o oxigênio penetra nas células pela respiração. A partir daí se constrói a presença viva do corpo com seus estados emocionais internos - emoção é uma alteração visceral e motora que ocorre de forma espontânea. Diante a uma emoção a primeira ação que se altera é a respiração, podendo acelerar, retardar, ampliar ou restringir. Impedimos o ritmo natural para nos poupar de alguma sensação e com isso impedimos também sua mudança.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

5

SOUZA E SILVA, Ana Carolina; SANCHES, Maria Angélica; DADAM, Sara Helena. Renascer – uma nova possibilidade de estar na vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

A energia estando presente em todo cosmos e a vida se constituindo no ato de respirar oxigênio presente na atmosfera, leva a considerar que se estamos vivos é porque a energia é a essência do corpo. O fluxo da energia universal é levado ao núcleo de cada célula através da respiração, transformando continuamente estados corporais.

Nossa respiração é o mecanismo vivo que dirige este sistema circulatório sutil. O principal caminho através do qual os seres humanos convertem energia em forma física é a respiração. Em cada respiração, estamos juntando e modificando a matéria-prima dos nossos corpos e mente (SKY, 1990, p.25).

A vitalidade do nosso corpo depende da qualidade, profundidade, intensidade e ritmo da respiração; ela irá determinar a entrada da energia no corpo e os movimentos que incorporarão o interior das nossas vidas. Para o corpo a saúde ideal seria o perfeito fluir da energia de seu interior para seu exterior e vice-versa, nutriria todas as células e permaneceria conectada ao mundo que o cerca. Assim a vida fluiria de forma natural. Mas não é isso que acontece, a cada ameaça de perigo. Pelo movimento emocional, retemos a energia no interior do nosso corpo, contraindo e tencionando a respiração, impossibilitando o movimento rítmico. Em muitos dos casos isso se inicia no nascimento com a primeira respiração, e segue durante todo desenvolvimento da pessoa, prejudicando as funções, diminuindo o funcionamento saudável do corpo, desconectando-o do meio.

Distanciando-nos do ritmo para nos poupar dos diferentes graus de emoções, sentiremos carências de energia, pulsaremos de forma incompleta e seguiremos o caminho dos bloqueios e neuroses. Para nossa realização pessoal é necessário estar no fluxo da energia e da transformação. Para isso acontecer precisamos sentir a vida plenamente o tempo todo, estar no movimento rítmico da existência.

Quando vivenciamos uma sensação desagradável de dor ou de angústia, nossa resposta inicial é direcionar toda atenção física, mental e energética-emocional para o interior do corpo. Neste momento paramos de interagir energeticamente com o meio por questões de sobrevivência. Tencionamos o fluxo respiratório e a corrente plasmática, evitando as emoções, os sentimentos indesejáveis e a causa do sofrimento. Com isto



diminui a energia em todos os níveis do nosso ser. Esta reação é natural para nossa proteção, mas não resolvemos a dor, apenas a reprimimos. Se esta contração permanecer por medo de ferir o corpo emocional estaremos dando origem às couraças, limitaremos nossas percepções e as oportunidades de vida. Estaremos nos salvando de uma dor com outra dor e fixando a relação entre respiração e angústia.

Segundo Gaiarsa (1994, p.312): “Toda angústia é um desejo ou necessidade de fazer alguma ação, tomar uma decisão ou assumir uma atitude – que não faço, não tomo, nem assumo”. Este sistema regula e constitui a dinâmica do nosso ego e da nossa íntima conexão com o mundo que nos cerca. Se permanecermos alienados nos conflitos, impediremos o desenvolvimento da consciência e o fluir da energia crescente e transformadora. Se permitirmos o fluir da energia através da respiração e da pulsação plasmática, estaremos no pleno movimento do nosso ser e na plenitude da vida.

O fluir da energia engloba todos os movimentos do indivíduo, os internos e externos, e constituem os estímulos que nos leva à pulsação de vida. Para que esta pulsação ocorra torna-se necessária a entrega total de nossa parte às experiências. Isso exige ausência de perturbações, confusões, dúvidas sobre si mesmo, interpretações, julgamentos e expectativas; essas são características construídas durante nosso desenvolvimento e limitam a liberdade de expressão. A entrega de si em uma experiência não determina que ela seja agradável ou desagradável, a entrega nos permitirá vivenciar a experiência tal como ela é, a ter clareza interior e refletir essa clareza no ambiente.

As características limitadoras em cada um de nós limitam a percepção da vida, a ampliação da consciência de si e do mundo. O que foi construído dentro de cada um determina o que foi vivido em cada fase do desenvolvimento da criança, mas não impossibilita a adequação interna conforme se avança na identidade adulta e madura. Para isso basta estar aberto a se auto-conhecer.

O auto-conhecimento acontece quando começamos a perceber o nosso corpo, as sensações e expressões que estão constantemente se manifestando.



Isso nos traz a percepção de quem realmente “somos” ou quais são as características que definem a nossa identidade. Perceber o comportamento de caráter e possibilitar uma mudança a ele é assustador para qualquer indivíduo, pois “sustenta” a nossa sobrevivência. Caráter na visão da bioenergética é o modo habitual de ser e comportar-se de uma pessoa. Desenvolve-se inconscientemente junto com o organismo, as emoções e a cognição. É a forma que encontramos para defender nossa integridade durante o desenvolvimento.

Não basta falar a respeito de sensações, elas precisam ser experimentadas e expressas para que o corpo liberte-se de suas restrições e de suas ações fundamentadas num caráter limitador. Lowen (1986) comenta que as ações de uma pessoa saudável demonstram harmonia e equilíbrio entre ser e fazer, entre sentir e pensar, entre espontaneidade e determinação. Existe completa harmonia entre sensações e ações. Podemos dizer que “não importa” o que foi construído como caráter, mas sim o que fazemos de nossas vidas por causa dessas construções e condicionamentos.

A compreensão do fluxo de condicionamentos que temos diante das situações de vida, nos faz elevar nossa consciência. Calegari (2002, p. 134) expõe a idéia de que o cérebro organiza a consciência: “O cérebro não produz a consciência, pois esta pertence à energia”. Para acessar a consciência falaremos antes da percepção como sendo a capacidade de apreender os estímulos gerados internamente e externamente no corpo. Reich (2003, p. 61) afirma: “O organismo vivo percebe seu ambiente e a si mesmo somente através de suas sensações”. Em toda sensação esta presente um estímulo e uma alteração interna que são de ordem energética do corpo, e a atenção direcionada a este estímulo ativa a percepção e amplia a consciência, ou seja, leva-nos a conectarmos com nosso interior. Abbagnano traz o seguinte significado para consciência:

O significado que este termo tem na filosofia moderna e contemporânea, embora pressuponha genericamente essa aceção comum, é muito mais complexa: é o de uma relação da alma consigo mesma, de uma relação intrínseca ao homem, “interior” ou “espiritual”, pela qual ele pode conhecer-se de modo imediato e privilegiado e por isso julgar-se de forma segura e infalível (ABBAGNANO, 2000, p.185).



Estar consciente de si mesmo é estar voltado para o interior, ciente dos conteúdos da psique e percepção sensível aos estímulos gerados pelos sentidos. Este estar sensível aos estímulos, por exemplo, é sentir o que se vê, sentir o que se ouve... Com isso estaremos olhando para dentro e cônescios das sensações que nos movem para vida. Assim individualizamos-nos e possibilitamos desenvolver em nós a liberdade de percepção e expressão.

Quando a verdadeira consciência de si mesmo se desenvolve assumimos a responsabilidade pelas nossas atitudes e não mais responsabilizamos os outros e nem o mundo. A liberdade de expressão advém deste estado. Assim estaremos prontos para renascer no momento presente. Chopra (2001) aponta que: “... só o presente, o eterno agora, possui a totalidade da informação possível à consciência”.

Quando nos mantemos desconectados do nosso “Eu” o ego organiza a vida com bases no que foi vivenciado e apreendido no decorrer da vida. De acordo com Calegari (2002, p. 139): “Isso leva a estagnação da consciência e a fixação em valores, crenças e ações infantis”. Precisamos manter a consciência no “Eu” para que este seja observador do próprio funcionamento. É necessário a desidentificação dos padrões fixados no corpo para que a integração à vida aconteça. Isso nos trará abertura e clareza do meio, abrirá a consciência para a ampliação e o desenvolvimento humano.

O desenvolvimento da consciência individual entra num contexto mais amplo, pois irá garantir a conexão com nossa essência e seus anseios e também com a consciência coletiva que ordena a vida da humanidade. Esta percepção nos reconecta ao grande Universo, perceberemos que a integração ao meio depende de todos os seres vivos. Somos uma fonte de energia, influenciamos o meio e o meio nos influencia. Portanto, valorizar-se e valorizar o outro na necessária diversidade individual é o que garantirá a vida de todos nós. Estamos todos presentes nesta vida e aqui e agora devemos ser.



REFERENCIAS

ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de Filosofia**; tradução da 1ª edição brasileira coordenada e revista por Alfredo Bosi; revisão da tradução e tradução dos novos textos Ivone Benedetti. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

CALEGARI, Dimas. **Da teoria do corpo ao coração**: uma visão do homem a partir na energia cósmica. São Paulo: Summus, 2001.

CHOPRA, Deepak. **Como conhecer Deus**: a jornada da alma aos mistérios dos mistérios. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

FRÉDÉRICK, Leboyer; **Nascer sorrindo**. 15 ed. São Paulo: Brasiliense, 1994.

GAIARSA, J.A. **Respiração angústia e renascimento**. 2 ed. São Paulo: Ícone, 1994.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia emocional**. São Paulo: Summus, 1992.

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

LOWEN, Alexander. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

RATTNER, Daphne; TRENCH, Belkis, organizadores. **Humanizando nascimentos e parto**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2005.

REICH, Wilhelm. **O Éter, Deus e o Diabo**: seguido de A superposição cósmica. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SKY, Michael. **Respirando**: expandindo seu poder e energia. São Paulo: Gente, 1990.

AUTORAS

Ana Carolina de Souza e Silva/SC - CRP-12/1206 - Psicóloga, Doula-acompanhamento da gestação, parto e pós parto. Educadora perinatal e Yoga para gestantes. Com formação em Psicologia Perinatal/SP. Desenvolve trabalho de prevenção com casais grávidos, e oficinas de adolescentes, através de cursos, palestras, atendimento clínico e domiciliar. Especialista em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba /PR.

E-mail: ananavalhinha@hotmail.com

Maria Angélica Sanches/PR - Terapeuta Energética Corporal com especialização pelo Instituto Pulsar/SP; Profissional em Renascimento pelo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

10

SOUZA E SILVA, Ana Carolina; SANCHES, Maria Angélica; DADAM, Sara Helena. Renascer – uma nova possibilidade de estar na vida. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Instituto de Renascimento de SP; Practitioner em Programação Neurolingüística Sistêmica; Cursando Yogaterapia na Faculdades Integradas Espíritas e Especialista em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: angel_fsan@hotmail.com

Sara Helena Dadam/SC - CRP-12/01055 - Psicóloga clínica, Orientadora Perinatal e (doula) – acompanhamento intensivo e contínuo para gestantes no nascimento de seu filho, possibilitando uma experiência natural e mais consciente. Com formação em Psicologia Perinatal/SP desenvolve trabalho de prevenção com casais grávidos, cursos, palestras e grupos. Especialista em Psicologia Corporal - Centro Reichiano, Curitiba /PR.

E-mail: saradadam.doula@yahoo.com.br

