



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

ESPIRAL DA VIDA

Josiane Paraboni

RESUMO

A Espiral da vida é uma meditação ativa que trabalha: a mente, o corpo, a energia, além de comportamentos que adquirimos conforme as vivências que temos desde o nascimento e de que forma isso foi assimilado e registrado em nosso inconsciente influenciando nossa identidade, comportamentos e atitudes. O trabalho é realizado através de uma mandala humana com o objetivo de vivenciar o autoconhecimento vinculado as estruturas de caráter. É o encontrar-se e ao mesmo tempo o sair de si mesmo por meio de um novo caminho construído pelos próprios desejos, sentimentos e percepções.

Palavras-chave: Autoconhecimento. Espiral. Meditação Ativa

A idéia deste trabalho surgiu a partir do estudo de couraças, que segundo Reich, forma-se em nosso corpo conforme as vivências que tivemos desde o nascimento influenciando inconscientemente a construção de nossa identidade, personalidade, comportamentos e atitudes.

Essas couraças são formadas a partir de bloqueios energéticos gerados em função de traumas, emoções contidas, sentimentos e desejos reprimidos.

A expressão das emoções concernentes ao verdadeiro self é reprimida ao longo de toda infância. O corpo assume o comando dessa repressão através de tensões crônicas, que se tornam inconscientes e se perpetuam na adolescência e na idade adulta (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 20).

Segundo a bioenergética o ser humano possui uma natureza primária que é composta de sua essência, e outra secundária que se compõe à medida de nossas vivências e das circunstâncias que vão surgindo ao longo da vida. Essas duas naturezas também são chamadas de: verdadeiro self e falso self.

Na grande maioria das pessoas, a expressão do verdadeiro self está bloqueada, dando lugar ao que se denomina então falso self, o qual se adapta às demandas do mundo externo, ou seja, à educação moralista, e que se torna a identidade pessoal (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 20).

Partindo desse estudo, Alexander Lowen caracterizou a influência da formação das couraças sobre as estruturas de caráter do homem, denominando



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

especificadamente cinco tipos de estruturas de caráter: esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido, que abordo nesse trabalho, baseado no livro de José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi, *Reich: A Análise Bioenergética*.

ESTRUTURAS DE CARÁTER SEGUNDO A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Estrutura de Caráter Esquizóide

Idade: entre zero e seis meses.

Fase: Ocular, relacionada à etapa de sustentação.

Experiência emocional básica: rejeição

Trauma: o esquizóide não se sente amado, desejado no seu corpo e no seu mundo.

Funcionamento básico: há uma desconexão com as emoções, *prefere buscar a resolução dos problemas pelo intelecto*. Esta desconexão também é assimilada pelo corpo aparentando assimetrias na postura corporal. A pessoa vai vivendo, de forma não intensa, sem acreditar muito na vida e nas pessoas. *O aspecto geral é de enrijecimento*.

Terapia e psicoterapia: auxiliar no resgate da autoconfiança fortalecendo seus limites e o funcionamento de um ego saudável, potencializando desta forma seu próprio ser.

Estrutura de Caráter Oral

Idade: entre os seis e os 18 meses.

Fase: da incorporação.

Trauma: acredita ser a criança abandonada.

Experiência emocional básica: privação.

Funcionamento básico: normalmente é aquele ser dependente ou no oposto super independente, com uma necessidade de chamar a atenção, e de receber aprovação. Sente medo da solidão, do abandono. O corpo apresenta um tônus muscular fragilizado, de pouca sustentação.

Terapia e psicoterapia: buscar a aceitação da realidade, trabalhando as raivas e os medos, desenvolvendo sua própria sustentação.

Estrutura de Caráter Psicopático



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

Idade: entre um ano e meio e dois anos de idade.

Fase: anal

Trauma: *sedução e invasão pelo genitor do sexo oposto*.

Experiência emocional básica: sedução.

Funcionamento básico: um comportamento manipulador e controlador, *nega seus próprios sentimentos e o dos outros*. Sua postura corporal apresenta um peito inflado, olhos controladores. Possui um medo de perder o controle, compensando o medo na auto-elevação e afirmação de si mesmo.

Terapia e psicoterapia: trabalhar a conscientização de um ser que faz parte de um todo, de uma humanidade, reconhecendo sentimentos, valores e fragilidades.

Estrutura de Caráter Masoquista

Idade: um ano e meio e dois anos e meio de idade.

Fase: anal (retentiva), que corresponde à etapa da produção.

Trauma: *é a criança submetida, vencida*, com uma mãe que sufoca que exige a troca do amor pela obediência.

Experiência emocional básica: humilhação.

Funcionamento básico: normalmente o masoquista aparenta ser agradável com um comportamento passivo. Sua raiva contida se transforma em reclamações e sofre de uma pressão interna pela sobrecarga que leva. Em função disso, apresenta um corpo entroncado com uma respiração de cansaço.

Terapia e psicoterapia: desenvolver a *auto-expressão criativa e a auto-afirmação*, o dizer não e a permissão de sua própria felicidade.

Estrutura de Caráter Rígido

Idade: entre os quatro e seis anos de idade.

Fase: fálica, que corresponde à etapa de identificação.

Trauma: rejeição sexual, sentida como traição.

Experiência emocional básica: traição.

Funcionamento básico: o rígido sente um medo de ser rejeitado prefere não se envolver amorosamente para não sofrer, há uma negação de sentimentos em relação



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

ao outro. Cria então uma auto-valorização do seu próprio corpo através da *performance*. Seu corpo aparenta ser forte como uma armadura, inconscientemente para não se deixar envolver e sofrer.

Terapia e psicoterapia: trabalhar questões de autocontrole, possibilidades de criar vínculos voltando-se para novos desejos, sentimentos e relações.

Assim, tendo em vista esta relação, entre a formação de couraças e as estruturas de caráter, Lowen salientou a importância de vivências corporais no *resgate das emoções contidas para uma mudança de estrutura de caráter*.

“Se se deseja mudar o caráter, não basta falar a respeito de sensações. Elas precisam ser experimentadas e expressas. O corpo deve se libertar de suas tensões crônicas e de suas constrições, para que a pessoa sinta-se liberada do destino que representam” (LOWEN apud VOLPI & VOLPI, 2003, p. 61).

Essas vivências corporais normalmente podem ser realizadas através de movimentos com o corpo, de técnicas de respiração, do *grounding* e de meditação ativa. Ao praticar esses exercícios a pessoa entra em contato com sua própria energia, suas emoções, desejos e sentimentos reprimidos, desbloqueando traumas e eliminando couraças, proporcionando uma mudança de padrões de comportamento e naturalmente uma melhora na qualidade de vida.

O aumento do nível de energia, através da respiração e dos movimentos proporciona a auto-expressão e restaura o fluxo de sentimentos corporais. A atuação se dá sobre o funcionamento energético atual do indivíduo e sobre sua história de vida (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 22).

Dentre essas práticas corporais destaca-se nesse trabalho a meditação ativa, como meio de transformação de estruturas de caráter.

MEDITAÇÃO ATIVA

A meditação ativa é a soma: do movimento, da respiração, da concentração e da contemplação de si mesmo. É um trabalho de expansão, de liberação de tensões, e ao mesmo tempo de imersão, de reflexão e de autoconhecimento que contribui para o fortalecimento de energia, para o desenvolvimento da criatividade e percepção tanto de si mesmo quanto do mundo externo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 15º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: ____/____/____.

De acordo com a musicoterapeuta, Isabel Dreyfuss:

“Meditar aprofunda o conhecimento que temos de nós mesmos; é uma ferramenta para expressar as emoções e para entrar em contato com quem somos de verdade” (www.escoladarainha.com.br, acesso em: 14 de abril de 2010).

Com isso, a proposta da meditação ativa em forma de espiral proporciona trabalhar aspectos do inconsciente, como: o princípio da vida, o movimento, as relações, o sair em busca de si mesmo e de novas aspirações e comportamentos. A dinâmica da espiral representa simbolicamente, a dinâmica do universo: a roda do tempo, os ciclos, o andar, o parar e o recomeçar.

Com base nas palavras de Lowen:

A vida não é uma operação passiva. Um organismo tem de se abrir e sair em busca daquilo que precisa para poder obtê-lo (LOWEN, 1975, p. 116).

Desta forma, acredita-se que a meditação ativa da Espiral da Vida possa ser um meio da pessoa criar este *movimento*, buscar-se e se autoconhecer tomando consciência de si mesmo e de sua relação com o mundo externo fazendo um novo registro e mudando até mesmo, o rumo de sua história.

REFERÊNCIAS

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

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

DREYFUSS, Isabel. **Meditação**. Disponível em: www.escoladarainha.com.br. Acesso em: 14 de abril de 2010.

Josiane Paraboni/RS – Arteterapeuta graduada pela Universidade Feevale/RS, Proprietária da Clínica Criarse-Taquara/RS.

E-mail: josiane.paraboni@hotmail.com