



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Experimentando o mundo: deixando nossos sentidos fluírem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

EXPERIMENTANDO O MUNDO: DEIXANDO NOSSOS SENTIDOS FLUIREM

Cristiane Zanette de Camargo
Renato Nascimento de Miranda

RESUMO

Nossos sentidos são nossa forma de contato conosco e com o mundo. É a partir deles que experimentamos todas as nossas sensações, que interagimos com os outros, que tomamos ciência dos objetos, que percebemos belezas e perigos. Eles são nossa sintonia com tudo que existe e mesmo sendo limitados, nos abrem a um mundo quase infinito de possibilidades. Sem eles, nenhuma experiência é possível, nem as agradáveis, nem as desagradáveis, sequer nossa consciência existiria. Quando algum de nossos sentidos é afetado toda a nossa experiência é alterada, da mesma forma, nossa personalidade, nossas crenças, estado emocional e principalmente nossos bloqueios emocionais e energéticos também afetam nossos sentidos e capacidade de percepção. O objetivo desta vivência é trabalhar os sentidos de modo a buscar uma conscientização, ampliação e desbloqueio de nossas capacidades sensoriais, aumentando assim nossas potências afetivas.

Palavras-chave: Bioenergética. Bloqueios Energéticos. Orgonomia. Percepção. Sentidos.

Quando entramos no campo energético das psicologias corporais, falar do corpo, do Eu, deixa de ser algo simples como nos livros de anatomia, ou as aulas de laboratório da faculdade. Torna-se muito mais complexo do que isso.

Este corpo que habitamos, tem uma consciência própria do que vivemos, sentimos, sofremos, choramos, gozamos etc. Ele também tem sua forma única de sentir e se expressar. Para Navarro “eu expresso meu corpo, meu corpo me expressa”. (2013, p.19). Estar em contato consigo mesmo significa estar apossado dos sentimentos e sensações que estão dentro desse organismo.

Esse corpo, que conta uma história, de como esse indivíduo se construiu, tem uma marca individual e social. Traz consigo, questões de família, cultura e ambiente. Para Reich (2003), o organismo vivo percebe seu ambiente e a si próprio somente por meio de suas sensações. Do tipo de sensações dependem os tipos de julgamentos desenvolvidos, as reações baseadas nesses julgamentos e o quadro geral comumente conhecido como “visão de mundo”.

Logo quando o indivíduo chega à idade adulta, com todos os seus traços de caráter decorrentes dessa história de vida, se seu ego conseguiu se desenvolver e amadurecer para lidar com as demandas do ambiente, o mesmo sente-se pertencente à humanidade. Mas, se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Experimentando o mundo: deixando nossos sentidos fluírem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

neste caminho, o indivíduo perder o controle de suas funções naturais, foge então, do resultado de milhões de anos de evolução e passa a se orientar e se apegar pelas condições do caráter.

Segundo Callegari:

substituímos a orientação biológica da vida pela identidade secundária. Apegamo-nos, então a esta identidade mental e lutamos contra mudanças, desconfiamos, nos colocamos prevenidos contra o mundo, contra as pessoas e por fim contra o próprio corpo, com seus sentimentos, emoções e impulsos. Nossa visão de mundo está profundamente ancorada em nossa forma de sentir a nós mesmos! A forma como reagimos aos estímulos externos expressa, de forma imediata, a relação entre a cabeça e o restante do corpo. (CALLEGARI, 2002, p.19)

Ainda segundo ele, a falta de pulsação do peito ocasiona a perda de contato com a fonte interna de energia e de motivação para a vida. Perdemos o contato com Deus, tornamo-nos materialistas. Quando a vida não pode ser sentida, perde-se o sentido da vida.

Para Carnero (2013), nosso corpo é permanente e continuamente marcado por nossas experiências. “São memórias, mais ou menos primitivas, que são gravadas como traços permanentes na matéria do corpo, nas suas células, nos seus tecidos”. Assim nossas percepções ao ativarem essas memórias primordiais do corpo, irão desencadear respostas positivas ou negativas em nós, dependendo de que qualidade material prévio elas ativem.

Mas tanto nossas sensações internas, quanto externas dependem e são geradas a partir de nossos órgãos sensoriais. É a partir deles que se torna possível interagimos com os outros, tomarmos ciência dos objetos, percebermos belezas e perigos. Eles são nossa sintonia com tudo que existe e mesmo sendo limitados, nos abrem a um mundo quase infinito de possibilidades. Sem eles, nenhuma experiência é possível, nem as agradáveis, nem as desagradáveis, sequer nossa consciência existiria. Quando algum de nossos sentidos é afetado toda a nossa experiência é alterada. Da mesma forma, nossa personalidade, nossas crenças, estado emocional e principalmente nossos bloqueios emocionais e energéticos também influenciam nossa percepção, ou seja, nossas couraças também afetam e limitam nossos sentidos, como um mecanismo de defesa para proteger nosso carácter contra estímulos que lhe pudessem perturbar. Sobre isso Navarro exemplifica esse mecanismo ao falar sobre deslocamento de retina:

Pode-se considerar a doença como sua última tentativa para escapar da visão. O indivíduo não tem mais vontade de estar em contato com a realidade por meio de seus olhos, e sua única maneira de se desligar dela é chegar ao deslocamento da retina, que o faz ficar cego. (NAVARRO, 2013, p.40)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Experimentando o mundo: deixando nossos sentidos fluírem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Daí a importância de trabalhar e desbloquear o máximo possível nossos sentidos de suas coraças. Buscamos com a vivência desenvolver ou reajustar a sintonia perceptiva, simulando uma reconstrução da experiência sensorial do nosso corpo aos moldes de um renascimento. Vendando os participantes e mantendo o ambiente escuro e silencioso, deixamos que as primeiras impressões sejam aquelas relacionadas ao próprio corpo, adicionando depois sons e ruídos que estimulem a audição. Dela passaremos ao tato, trabalhando com os participantes sozinhos, em pares e em trios. Os próximos sentidos estimulados serão o olfato e o paladar, com essências, óleos e alguns alimentos de diversos sabores, para trazer memórias e lembranças agradáveis ou não para o sistema.

Os olhos serão trabalhados em seguida, retirando-se as vendas, alterando a iluminação da sala, apresentando cores, velas e estimulando a percepção das pessoas ao redor, trabalhando foco, atenção e a curiosidade natural do olhar. Por último, trabalharemos no campo energético, já que parte de nossas percepções se deve justamente à ela.

Pensando em energia, a mesma está envolvida em tudo que há. Ela se coloca em tudo que há movimento, coisas vivas ou não. A quantidade de energia que cada indivíduo tem e produz é o que determinará sua personalidade. Carga e descarga são termos usados na psicoterapia corporal para dizer como funciona essa unidade, para aumentar ou diminuir a energia do indivíduo. É com ela que pode-se descobrir como cada um reage a eventos internos e externos. Em bioenergética, há vários exercícios que possibilitam trazer ou diminuir a carga e também será abordado na vivência para os participantes sentirem.

Para Lowen:

Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quanto mais vivo for o seu corpo, mais vivamente você estará no mundo. (LOWEN, 1982, p.47)

Sendo assim, não podemos perder de vista o que nos une a nós mesmos, o que nos faz entrar em contato com nossa essência e natureza primária. Por mais que saibamos que na forma atual como vivemos tudo nos leva à desconexão, a falta de contato com nosso centro origina todas as dores seguintes. Quando se é permitido reconectar-se com essa essência e expressa-la, a capacidade de equilíbrio energético se restabelece e a percepção e o contato com o mundo são desobstruídos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Experimentando o mundo: deixando nossos sentidos fluírem. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

CALLEGARI, D. **Caderno as três forças da vida**. São Paulo: Terapia Energética Corporal, 2002.

CARNERO, J. V. **As sutis advertências dos nossos sentidos**. Rio de Janeiro: Blog da Revista Fluxo: acessado 13/05/2018.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Editora Summus, 1982

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica**. Paraná: Centro Reichiano, 2013.

REICH, W. **Eter, Deus e o Diabo**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

AUTORES E APRESENTADORES

Cristiane Zanette de Camargo / Cerquilha / SP / Brasil

Psicóloga (CRP-06/101932), Especialista em Psicologia Clínica pelo Centro Reichiano – Curitiba/PR. Especialista em Análise Bioenergética pelo Ligare – Americana/SP. Training/Formação em Massagens Bioenergéticas com Ralph Viana – Florianópolis/SC. Membro do Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA). Membro do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo (IABSP).

E-mail: cris_zanette@hotmail.com

Renato Nascimento de Miranda / Brasília / DF / Brasil

Psicólogo e Bacharel em Psicologia pela Universidade de Brasília/DF. Especialista em Psicologia Analítica Junguiana pelo IJEP/Facis – SP. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano/PR.

E-mail: renato.nmiranda@gmail.com