



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

PRAZER E ALEGRIA – UMA META PARA A VIDA SEGUNDO A PSICOLOGIA CORPORAL

Jennifer Miriã Vorpapel Parolli
Sandra Mara Volpi

RESUMO

A alegria e o prazer são primordiais para a existência. Para resgatar esses estados é necessário liberar a energia dos sentimentos reprimidos e se entregar ao corpo. Na Psicologia Corporal esses estados são trabalhados através da terapia com exercícios e técnicas conscientes para liberar os sentimentos e as tensões do corpo, tendo como resultado uma saúde emocional e física irradiada de energia e um estado de vitalidade. O objetivo deste artigo é demonstrar os conceitos de prazer e alegria do ponto de vista da Psicologia Corporal e também os recursos por ela desenvolvidos para uma abordagem integral de corpo, mente e emoção.

Palavras-chave: Alegria. Energia. Prazer. Psicologia Corporal.

Na sociedade atual, houve uma significativa diminuição de sentimentos de alegria e prazer pela vida, pelas pessoas, e atividades em geral, e com isso houve um crescimento assustador de pessoas materialistas e doentes no corpo-mente-emoção.

Fazendo uma retrospectiva de anos atrás, podemos perceber como a sociedade vivia naquela época. Os adultos e as crianças podiam conversar e brincar na rua sem preocupação em serem assaltados ou atropelados. Era comum as famílias terem muitos filhos, que tinham companhia para brincar uns com os outros. Geralmente os vizinhos eram amigos e conversavam nas calçadas enquanto as crianças brincavam de pular corda, faziam brincadeiras com bola, pique esconde, bolinha de gude, entre outras. Eram brincadeiras simples, divertidas e muitas vezes sem custo financeiro.

As mães eram donas de casa e tinham mais tempo para educar e cuidar dos filhos. A maioria dessas famílias tinha uma vida mais simples, eram menos atarefadas e de estresse e problemas emocionais praticamente não se ouvia falar. Como o poder financeiro era menor, os pais compravam comidas mais simples e saudáveis, poucas peças de roupas, poucos calçados e os brinquedos muitas vezes eram feitos pelos pais ou compravam brinquedos mais baratos. Os filhos tinham satisfação no pouco que ganhavam. Os presentes, em especial os brinquedos, quando recebiam, eram motivo de muita alegria e satisfação.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

Com o passar dos anos houve uma mudança da agricultura e pequenos serviços para o setor industrial, onde as mulheres passaram a trabalhar, deixando seus filhos em escolinhas ou com cuidadoras o período todo, gerando um aumento de trabalho e responsabilidade para elas. Hoje as mulheres trabalham fora, trabalham em casa, educam e cuidam dos filhos depois que chegam do trabalho, e muitas estudam para se manter ou subir de carreira no trabalho.

Com a aquisição do poder financeiro que antes não havia pelo motivo de somente o homem trabalhar, as famílias passaram a comprar mais bens materiais como carros, casas, muitos brinquedos para seus filhos, peças de roupas, calçados, muitos itens sem necessidade de compra. Surgiu também a tecnologia, a televisão, o celular, o *tablet*, o computador, os jogos fictícios no computador ou no celular, redes sociais, Internet, passando a ser também prioridade de uso e de compra. Hoje, muitos pais e filhos usam exageradamente esses meios de comunicação, diminuindo o tempo de convívio e comprometendo a qualidade da educação. Em consequência disso, houve um rompimento para uma vida simples e satisfeita, para uma vida moderna e insatisfeita.

De acordo com pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil está no topo da lista de nações com maior percentual de pessoas com algum tipo de transtorno de ansiedade 9,3% (18,6 milhões), baseado em dados de 2015, e em primeiro lugar da América Latina com maior incidência de depressão 5,8% (11,5 milhões) (G1, 2017).

As hipóteses do que leva as pessoas a terem esses distúrbios de ansiedade, segundo os especialistas, estão na desigualdade social, na pobreza e em traumas na infância, assim como o estresse (PORCIÚNCULA, 2017). Em relação à depressão, estão num estilo de vida estressante, insatisfação em diversas áreas da vida, entre outras causas (CAMBRICOLI, 2014).

Para Lowen (1982), a queixa mais comum das pessoas está na insatisfação com a vida, pois se sentem ansiosas, deprimidas, retraídas e alienadas, podendo até desenvolver alguns problemas somáticos, ou seja, doenças no corpo. Para ele, essas queixas podem ser eliminadas recuperando a capacidade total de prazer daquele organismo. As características de uma pessoa que está sentindo prazer são olhos brilhantes, pele rosada e quente, corpo suave e solto. Seu corpo se expande, está aberto, estabelece contato com o outro.

De acordo com Lowen (1997), a alegria pode ser definida como um sentimento maravilhoso para adultos cujas vidas giram em torno de atividades e coisas comuns. O problema é que essas coisas e atividades podem nos dar prazer, mas a excitação associada a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

elas raramente atinge o auge da alegria. A principal razão para a ausência de alegria nas atividades comuns é que são dirigidas e controladas pelo ego.

O sentimento de prazer pode ser definido como o trabalho suave e equilibrado do corpo, ou também pode ser definido como um movimento de expansão dentro do corpo, abertura, busca de algo e busca de contato. Esse sentimento é uma situação biológica, ou seja, necessitamos dela (LOWEN, 1982).

O bebê busca com amor esse prazer através dos pais, que lhe dão comida, contato, estimulação sensorial, que os filhos tanto precisam. Se houver todos esses recursos, o bebê terá um coração puro, ou seja, uma essência pessoal. Mas, infelizmente, em nossa cultura, as crianças descobrem muito cedo a privação do contato emocional, as frustrações, punições e ameaças, gerando em consequência disso a ansiedade, e depois sua defesa, que Reich (1982) chamou de estrutura de caráter.

O caráter pode ser definido como a forma pela qual a pessoa age e reage no dia a dia diante de fatos e pessoas, ou seja, o padrão fixo de funcionamento. Esse caráter estrutura-se no corpo na forma de tensões musculares geralmente inconscientes e crônicas, bloqueando ou limitando os impulsos (energia) em seu percurso até o objeto ou fonte (LOWEN, 1982).

Para Navarro, existem quatro tipos de caráter: núcleo psicótico, *borderline* (oral), psiconeurótico (masoquista e obsessivo-compulsivo), neurótico (fálico-narcisista e histérico). Lowen, depois de alguns anos sendo discípulo de Reich e trabalhando com seus pacientes desenvolveu uma leitura própria dos tipos de caráter que chamou de: esquizoide, oral, psicopático, masoquista e rígido (fálico-narcisista e passivo-feminino nos homens, histérica e agressivo-masculina nas mulheres) (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

A seguir, serão detalhadas todos os tipos de caráter, mostrando a emoção (que experiência emocional a pessoa teve no desenvolvimento, durante a infância), a defesa (como a própria pessoa se defende, apresenta-se ao mundo exterior), o prazer (cada caráter sente prazer de uma forma limitada e diferente de cada um), e as tensões presentes em cada estrutura de caráter (parte do corpo onde está bloqueada ou limitada a energia):

O caráter esquizoide desenvolve-se na fase ocular, entre o dia do nascimento até o sexto mês. Quando a mãe teve um parto difícil, seja por cesárea ou fórceps, por falta de contato da mãe com o bebê, falta de comunicação, de calor, de amamentação, ou rejeição que o bebê sente da mãe. Teve como experiência emocional a rejeição advinda da mãe. São pessoas que fazem pouco contato consigo mesmo e com o mundo exterior, o esquizoide tem uma sensação de não ser desejado neste corpo e neste mundo, por isso tem medo de ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

destruído, de deixar de existir, eles compensam esse medo na intelectualização, é a maneira que encontraram para se defender no mundo. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O prazer para o esquizoide está em fazer atividades solitárias como ler, expressões artísticas de difícil compreensão e estar com os animais. Não descarrega toda sua energia na vida adulta, porque precisa concentrar todos os seus sentimentos, incluindo o de aceitação e de amor pela mãe que o rejeitou, gerando um prazer superficial. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O caráter esquizoide possui tensão no segmento ocular – músculos ao redor dos olhos, pálpebras, testa, glândulas lacrimais, músculos profundos no crânio (na base occipital, localizada atrás), pescoço, ombros, diafragma, articulações.

Já o caráter oral desenvolve-se na fase oral, que acontece entre seis e dezoito meses, período da amamentação e na primeira infância. Na amamentação, a mãe pode não ter amamentado com vontade e afeto, ou pode ter secado o leite materno ou por outro motivo foi tirado do peito bruscamente. Na primeira infância, os pais podem ter forçado a andar sozinho antes do tempo ou pode ter sido forçada a comer, morder antes de aprender no tempo certo a função de mastigar, no qual obriga-se a adquirir independência antes do tempo. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

Podemos encontrar nesse caráter pessoas independentes ou extremamente dependentes. A pessoa dependente busca atenção do outro, não tem interesse em trabalhar, não enfrenta qualquer situação que há necessidade. A pessoa independente também tem os traços de dependência, mas encobre em todo o momento essa dependência. O oral tem medo de ser abandonado, de ser independente, são pessoas exigentes, ansiosas, possui dificuldades em perceber as necessidades dos outros, e por isso sua maneira de defender-se no mundo é através da imagem egóica (fala de si o tempo todo), e sua experiência emocional foi de privação, pois perdeu o suporte da mãe (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O prazer para o oral está em comer, ter amigos e relacionamentos íntimos. O oral não descarrega suficientemente sua energia quando adulto, porque tem medo de ser abandonado, preenche-se de contato e proximidade com as pessoas ao seu redor, não concretizando seu prazer completo. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

As tensões do caráter oral estão localizadas nos músculos do crânio – na base occipital, músculos temporais, mandíbula, boca, queixo, pescoço, músculos peitorais.

O caráter psicopático foi desenvolvido na fase anal (expulsiva) por volta de um ano e meio e dois anos e meio de idade, quando a criança inicia sua independência na produção das



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

fezes e foi interrompido pelo pai ou mãe quando foi seduzido, invadido, usado por eles, a criança tem o tempo dela para fazer cocô e xixi no pinico e depois no vaso, e os pais não respeitam, para isso invadem seu tempo e espaço, seduzem, encantam convencendo a criança para sair de imediato das fraldas. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O psicopático tem medo de perder o controle, que é o medo de perder o amor dos pais, compensa esse medo em ser melhor que os outros, por isso defende-se no mundo através de sua arrogância. São pessoas manipuladoras, controladoras, nega seus próprios sentimentos e dos outros. Sua experiência emocional é a sedução, pois foi seduzido pelo pai, pela mãe ou por ambos os pais. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O prazer para o psicopático é de matar ou fazer sexo perverso vendo o sofrimento do outro. O psicopático não descarrega toda sua energia por medo de perder o controle, que está associado ao medo de perder o amor dos pais, diminuindo seu prazer pleno. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

Para o caráter psicopático, as tensões localizam-se na cabeça, ombros, diafragma, estômago, plexo solar, pâncreas, fígado, vesícula, duodeno, rins, feixes musculares (correm ao lado das vertebrae torácicas inferiores), pélvis.

Encontramos o caráter masoquista na fase anal (retentiva) quando a criança já consegue reter, controlar as fezes, por volta de um ano e meio e dois anos e meio de idade. Essa fase foi interrompida no treino ao banheiro e na alimentação. O pai ou a mãe é sufocante, e faz a criança se submeter a obediência em troca do amor. Eles se importam muito com a alimentação e a evacuação, forçando a criança cumprir a tarefa perfeitamente nessa fase e dando pouco importância com suas necessidades emocionais. A energia acumulada pela retenção das fezes pode causar na criança danos físicos e emocionais. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O masoquista tem medo de descarregar, de ser esmagado. São pessoas externamente agradáveis, polidas, tende a se sobrecarregar de trabalho e agradar os outros, por trás disso, são pessoas negativas, contidas e rebeldes, podendo ser amargas e rancorosas. O masoquista defende-se no mundo sendo submisso às pessoas, mesmo porque precisaram se submeter na infância, e sua experiência emocional foi de humilhação pelo pai ou mãe, ou ambos os pais. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O prazer para o masoquista é sentir dor por meio de outra pessoa. Podemos encontrar o sadismo dentro desse caráter que é a pessoa que sofreu na infância fazer o outro sofrer na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

fase adulta. O masoquista retém sua energia, por se sentir culpado e envergonhado dos próprios desejos, evitando assim o prazer completo. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

As tensões do caráter masoquista estão nos ombros, garganta, assoalho pélvico, músculos flexores, músculos abdominais, reto abdominal, músculos das costas (sacro), músculos da panturrilha.

O caráter rígido foi desenvolvido na fase fálica (órgão genital) e ocorre em torno de quatro a seis anos de idade. A criança toma posse da própria sexualidade e se identifica com o pai do sexo oposto (filha identifica-se com o pai e filho identifica-se com a mãe), sente-se traído quando esse pai do sexo oposto rejeita sua descoberta pelos genitais, podemos citar um exemplo, a masturbação, ambos os pais ou um deles podem bater ou brigar, dizendo que é feio, ou errado, havendo uma cisão (comprometimento) na criança com esse caráter. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

São pessoas arrogantes, distantes, insensível aos próprios sentimentos e ao dos outros. Tem medo da rejeição, de se entregar e ser traído, sua defesa está em ser superior diante de outras pessoas e sua experiência emocional na infância foi de traição, pois foi traído pelo pai ou mãe ou ambos os pais. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O prazer do rígido está em enganar as pessoas e o prazer erótico, ou seja, que provoca o desejo sexual ou o amor. O rígido não descarrega sua energia totalmente, porque tem medo de se entregar a outra pessoa, por ter se sentido rejeitado nessa fase, evitando assim o prazer completo. (VOLPI; VOLPI, 2003a E 2003b).

O caráter rígido possui tensões na região dos músculos da coluna, músculos extensores, pescoço, língua, mandíbula.

Em seus estudos, Reich identificou uma energia no corpo que chamou de bioenergia ou orgone. Essa energia manifesta-se na contração (sistema nervoso simpático) e na expansão (sistema nervoso parassimpático). Quando estamos alegres, o organismo se expande (aumenta a energia) e quando estamos tristes, o organismo se contrai (reduz a energia). A expansão é alcalina com íons de sódio e de potássio e a contração possui acidez e íons de cálcio. Aqui podemos encontrar a produção de algumas doenças (BAKER, 1980).

Essa energia é produzida através de alimentos, líquidos, ar que respiramos. Cada pessoa precisa descarregar de modo regular essa energia, podendo ser liberada através de atividades em geral, da excreção, da expressão emocional, processo de pensamento, pela conversão de calor corporal e o ato sexual também tem essa função (BAKER, 1980).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

Para Reich, cada emoção positiva ou negativa tem um fluxo de energia. No prazer, o fluxo de energia vai para a superfície da pele, e os genitais também fazem parte. Se a pessoa possui as tensões (bloqueios) na fase da infância, o prazer não consegue chegar à superfície da pele (BAKER, 1980).

Lowen (1982) apresenta um diagrama de como são nossas camadas de defesas para não sentirmos nossos sentimentos bons e amor por nós mesmos e pelos outros:



Na primeira camada de fora para dentro, está o ego. Nessa camada encontramos defesas psíquicas como negação, desconfiança, culpa, projeção, racionalização e intelectualização.

A segunda camada é muscular, onde encontramos as tensões musculares crônicas. O indivíduo tensiona os músculos para proteger os sentimentos e as sensações reprimidas, que não expressa.

Na terceira camada é emocional e envolve nossos sentimentos, como raiva, pânico, terror, desespero, tristeza e dor, e prazer e alegria.

Na quarta camada está o centro ou o coração, e ali estão os sentimentos de amor, de amar e ser amado.

Na visão de Lowen (1982), para chegar à alegria e ao prazer é necessário trabalhar essas camadas no processo terapêutico, dando ao indivíduo uma qualidade de vida melhor. O ideal seria o indivíduo estar alegre ou triste, conforme fosse aquele momento, que seu ego fosse consciente, que tivesse autodomínio. Essas camadas iriam continuar, mas não seriam mais defensivas e sim expressivas e coordenadas. Os sentimentos seriam expressos quando a pessoa quisesse e o seu espírito seria bem-humorado.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

Para Lowen (1982), podemos alcançar o prazer e a alegria de modo limitado, na nossa vida cotidiana. Fazendo exercícios físicos não mecânicos e sim sentindo as partes de cada movimento do corpo, fazer exercícios bioenergéticos em casa (propostos por Lowen), tomar sol, comer alimentos saudáveis, beber líquidos, respirar corretamente, tomar banho de chuva, de mangueira, fazer piquenique, cozinhar o que gosta ou comer o que gosta, brincar no balanço, assistir a série preferida, cantar, dançar, brincar com os filhos, com os cachorros, viajar para uma cidade longe ou perto de casa, passear pela cidade e tomar um sorvete, andar de bicicleta, pegar fruta no pé, entre outras coisas e atividades que a pessoa gosta para ter contato com o prazer e a alegria. E para alcançarmos prazer e alegria de forma plena precisamos fazer terapia para que possamos trabalhar essas camadas (já mencionadas acima por Lowen).

Lowen (1985), ao longo de anos como terapeuta, desenvolveu exercícios de bioenergética. Esses exercícios ajudam a pessoa a obter uma respiração melhor, adquirindo mais autoconhecimento, autoconfiança, maior consciência de seu corpo, através do estado vibratório do corpo, do *grounding*. Seguem abaixo alguns exercícios:

Massagem na região da cabeça e pescoço:

Ajuda aliviar a tensão da cabeça, masseteres, têmporas, ossos embaixo dos olhos e o pescoço.

Massageie em círculos todo couro cabeludo. Pode doer bastante dependendo das tensões, a dor com o tempo pode ir diminuindo.

Depois massageie a testa, as têmporas, os ossos abaixo dos olhos, indo em direção aos ouvidos e os masseteres. Pode-se também massagear os ossos do queixo, e ir em direção dos ouvidos. Massageie o pescoço suavemente em círculos e depois, de ambos os lados, passe as mãos suavemente de dentro para fora, como se estivesse limpando o pescoço.

Exercício de *grounding* e vibração:

A intenção do exercício de *grounding* e vibração é se conectar consigo mesmo, andar com as próprias pernas, identificar-se com seu próprio corpo, estar ciente da sexualidade e estar orientado para o prazer. Nesse exercício, a pessoa fica leve, alivia as tensões da cabeça, ombros, costas, pernas, nádegas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

Fique de pé com os pés separados uns dos outros. Vai descendo devagar a parte superior do corpo até deixar as mãos um pouco antes do chão - e se conseguir, deixe os joelhos levemente dobrados, solte as mãos, relaxe a cabeça, os ombros. Fique uns minutos nessa posição, tente exercitar-se em pensar o menos que puder, esvaziando a mente.

Exercício com vara da vassoura ou bolinha de tênis:

Esse exercício ajuda a dormir, pois relaxa a cabeça, diminuindo a energia nesta parte.

Fique em pé apoiado em algum móvel ou outro lugar em que possa segurar. Suba com um pé ou com os dois se conseguir, colocando o peso do corpo nos pés sobre a vara; se doer muito diminua o peso, e aos poucos mova devagar o pé do início até o fim em cima da vara ou da bolinha. Nas primeiras vezes poderá doer um pouco, dependendo da quantidade de tensão que cada um possui.

Exercício para os olhos:

Os olhos também possuem tensões, e através deles podem ser trabalhados o foco na vida, “enxergar o mundo exterior”.

Fique deitado num lugar confortável, deixe seus joelhos dobrados, inicie olhando para a direita por alguns segundos sem mexer a cabeça, depois pisque e leve seu olhar para cima e depois para baixo, olhe para a esquerda por alguns segundos e depois pisque e olhe para cima e para baixo, repita pelo menos duas vezes esse exercício.

Respiração e vibração das pernas:

Fique deitado num lugar confortável, levante as pernas e deixe os joelhos levemente dobrados, com os pés retos para cima. Respire fundo pelo nariz, devagar, e solte pela boca, devagar, ficando por um tempo até as pernas começarem a vibrar. Deixe pelo menos um minuto vibrando, depois desça as pernas e relaxe um pouco até se levantar.

Respiração e Música:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

Lowen não comenta sobre a música nos exercícios propostos por ele, mas sabe-se inclusive ele, que a música ajuda a relaxar a pessoa.

Sentado com as pernas dobradas ou numa posição que seja mais confortável, fique num lugar silencioso e escute uma música suave, que acalma, respire profundamente pelo nariz e solte suavemente pela boca, esvazie sua mente e deixe suas emoções te levarem a sensações boas e tranquilas. No início, pode ser que não consiga esvaziar a mente, mas depois com o tempo, sua mente vai relaxando. Faça esse exercício por alguns minutos.

Exercício de alongamento para trás:

O exercício a seguir trabalha o alongamento e diminui as tensões no corpo.

Na Bioenergética é trabalhado com o banco chamado *stool*. Em casa, pode-se colocar outro objeto, uma banqueta, um pufe um pouco mais alto, ou mesinha mais alta. Coloque uma coberta enrolada ou travesseiros confortáveis em cima da banqueta ou outro objeto, sendo que talvez sejam necessários dois ou três travesseiros. Colocar uma cadeira atrás da banqueta para ter apoio dos braços. Encostar as costas e ombros em cima da banqueta com o travesseiro ou coberta, ficar com os joelhos levemente dobrados e esticar as mãos para segurar na alça da cadeira que está atrás da banqueta. Pode-se fazer esse exercício em outras posições com o corpo: alongando a pélvis na banqueta, tendo apoio da cabeça no sofá, os joelhos levemente dobrados e os braços apoiados na banqueta. Se não tiver apoio para os braços, deixar soltos para baixo. Pode-se alongar de barriga para baixo, em cima da banqueta, deixando os braços soltos. Nesse exercício, deixe a cabeça relaxada, diminuindo os pensamentos.

O objetivo desse artigo foi de mostrar as possíveis causas pelas quais não conseguimos sentir prazer e alegria de uma forma extremamente completa e satisfatória, bem como os benefícios de alcançarmos esses sentimentos e os malefícios que nos causam, caso não os busquemos. Foram apresentadas também atividades prazerosas, exercícios bioenergéticos que podem ser aplicados em casa, no dia a dia. Foi demonstrado como a terapia pode ser primordial para alcançar o prazer e a alegria de forma plena.

Gostaria de terminar com a ideia de Lowen (1990) de que busquemos na vida, saúde, graça, alguma ligação com o universo, prazer, amor e alegria de viver, pois essa é a meta essencial para a vida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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

BAKER, E. F. **O labirinto humano**: causas do bloqueio da energia sexual. São Paulo: Summus, 1980.

CAMBRICOLI, F. **Mortes por depressão crescem 705%**. São Paulo, Estadão, 17 agosto 2014. Disponível em: <<http://sao-paulo.estadao.com.br/noticias/geral,mortes-por-depressao-crescem-705-imp-,1545121>>. Acesso em: 18/02/2018.

G1. **Depressão cresce no mundo, segundo OMS; Brasil tem maior prevalência da América Latina**. São Paulo, G1, 23 fevereiro 2017. Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/noticia/depressao-cresce-no-mundo-segundo-oms-brasil-tem-maior-prevalencia-da-america-latina.ghtml>>. Acesso em: 18/02/2018.

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

LOWEN, A. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo**: Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1990.

LOWEN, A. **Alegria**: A entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

PORCIÚNCULA, B. **Saiba por que os brasileiros são os mais ansiosos do mundo**. Porto Alegre, GaúchaZH, 20 março 2017. Disponível em: <<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2017/03/saiba-por-que-os-brasileiros-sao-os-mais-ansiosos-do-mundo-9750651.html>>. Acesso em: 18/02/2018.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S.M. **Reich**: A Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S.M. **Reich**: da Psicanálise à Análise do Caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003a.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PAROLLI, Jenniffer Miriã Vorpapel; VOLPI, Sandra Mara. Prazer e alegria – uma meta para a vida segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º 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: ____/____/____.

AUTORA e APRESENTADORA

Jennifer Miria Vorpapel Parolli / Indaial / SC / Brasil

Graduação em Administração com Habilitação em Recursos Humanos, Especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Pedagógica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: jennifervorpapel@hotmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br