



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre o contato: consigo mesmo, com o corpo, com os outros seres humanos e com a natureza. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

ENSAIO SOBRE O CONTATO: CONSIGO MESMO, COM O CORPO, COM OS OUTROS SERES HUMANOS E COM A NATUREZA

Cristian Alencar

RESUMO

Ainda conseguimos entrar em contato com os nossos sentimentos? Ou estamos cada vez mais semelhantes a uma máquina? E diante da velocidade do dia a dia, conseguimos entrar em contato com o nosso corpo? O que ele está nos dizendo? E com os outros seres vivos e com a natureza, estamos fazendo contato? Contato real ou virtual? O presente trabalho visa identificar os principais fatores que vem levando as pessoas a perderem o contato com elas mesmas, com seus corpos, com os outros seres humanos e com a natureza, ou em outras palavras tentar entender um pouco da nossa esquizoidia de cada dia. Para isso foi realizada uma pesquisa bibliográfica dos principais autores da Psicologia Corporal, além das experiências verificadas como professor e psicólogo clínico. A proposta é apresentar alguns conceitos da Psicologia Corporal que procuram explicar a dificuldade de contato e propor uma breve experiência/vivência de contato consigo mesmo e com o outro.

Palavras-chave: Contato, Corpo, Ego, Imagem.



Várias são as possibilidades de pensar o quanto estamos perdendo o contato. Mas que contato é esse? Primeiramente perdemos o contato com a nossa essência, com o nosso verdadeiro self, com a nossa criança interior quando adotamos uma imagem, uma imagem construída para ser aceito, amado ou para viver numa sociedade que valoriza o ter e não o ser. Paralelamente perdemos o contato com os nossos corpos, com as nossas sensações, é como se a nossa cabeça fosse separada do restante do nosso corpo, e o nosso corpo transformado numa máquina que deve funcionar incansavelmente. Depois perdemos o contato com os outros seres humanos, o contato presencial, o encontro de dois corpos, o olho no olho. Adotamos um contato virtual e nos distanciamos de um contato real. E por fim estamos cada vez mais perdendo o contato com a natureza, com o sol, com a terra, com a chuva, com o vento e com Deus.

CENTRO REICHIANO

Av. Pref. 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

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre o contato: consigo mesmo, com o corpo, com os outros seres humanos e com a natureza. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

O presente trabalho tem por objetivo investigar o conceito de contato segundo a Psicologia Corporal. De acordo com Lowen (1979) os indivíduos estão se alienando ao buscarem uma imagem e abandonando a própria essência; é a vitória do ego sobre o corpo, mas de um ego frágil, capaz de desmoronar a qualquer momento; é se transformar numa máquina, num robô e deixar de sentir o prazer proveniente do corpo, do contato com o próprio corpo e da espontaneidade.

Quando o indivíduo se questiona “quem sou eu?”, é possível pensar em pelo menos duas possibilidades: ou uma pergunta investigativa sobre sua própria essência, suas características, qualidades e defeitos, seu corpo, etc.; ou porque sua identidade está ruindo e o indivíduo já não sabe mais que ele é. De acordo com Lowen (1979) quando alguém adota uma máscara como uma forma de adquirir identidade significa que ocorreu uma cisão entre o ego e corpo, uma vez que o senso de identidade está relacionado a uma sensação de contato com o próprio corpo. Seria uma perda da sensação de si próprio.

Segundo Lowen (1979) muitas pessoas em nossa sociedade apresentam uma confusão de identidade e se desesperam quando percebem que a imagem de ego que criaram perde o sentido ou o significado. Mas a situação ainda é pior para aquelas pessoas que passam à vida alienadas acreditando que são aquela imagem que criaram de si mesmas, mesmo não sentindo, não entrando em contato com seus corpos e ainda encobrindo seus freqüentes problemas por meio de racionalizações.

Quando uma criança é forçada a assumir uma imagem projetada pelos seus pais acaba perdendo seu senso de eu, sua identidade e o contato com a realidade. “Sendo educado conforme as imagens do sucesso, popularidade, encanto sexual, sofisticação intelectual e cultural, status, auto-sacrifício, e assim por diante, o indivíduo enxerga os outros como imagens, em vez de encará-los como pessoas (LOWEN, 1979, p. 18)”. Quando busca satisfazer essa imagem sente-se frustrado uma vez que está sacrificando os próprios sentimentos pessoais e transformando seu corpo num instrumento a serviço da imagem. Além disso, sente-se cansado devido à carga de energia utilizada para

CENTRO REICHIANO

Av. Pref. 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

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre o contato: consigo mesmo, com o corpo, com os outros seres humanos e com a natureza. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

sustentar essa imagem e sente medo de ser si mesmo, medo de que sua verdadeira essência seja considerada impura, inadequada e inaceitável (LOWEN, 1986).

Lowen (1986) diz que a primeira tarefa numa terapia é a pessoa descobrir o papel que ela representa na vida, que papel foi adotado no passado e qual a sua função no presente. A psicoterapia faz com entremos em contato com a criança que estava escondida e que existe dentro nós, com a alegria e a espontaneidade. Perder o contato com essa criança significa perder o contato com a parte mais profunda do nosso ser, e para entrar em contato com essa criança devemos mergulhar no nosso inconsciente e encarar o medo desse mergulho (LOWEN, 1997).

É por meio do corpo que as pessoas entram em contato com a realidade e com o meio ambiente. “É o corpo que se funde em amor, que se arrepia de medo, que treme de raiva, que procura calor e contato (LOWEN, 1979, p.19)”. Quanto mais nos movimentamos mais respiramos, logo um corpo que pouco se movimenta, inspira menos e apresenta como resultado uma produção de energia diminuída. A relação movimento, respiração e sentimento é ignorada pelo adulto, porém conhecida pela criança, por exemplo: quando as crianças estão com medo contraem o corpo e seguram a respiração para tentar eliminar a sensação desagradável, elas amortecem o corpo para não entrar em contato com a dor e com a realidade e se retiram para um mundo de imagens; o adulto reprimiu as experiências que o fizeram amortecer o corpo e abandonar a realidade, uma vez que seu comportamento é governado pela imagem (LOWEN, 1979).

Segundo Volpi e Volpi (2003), a princípio ego e corpo estão associados, no entanto, com o tempo o ego pode vir a se tornar contrário ao corpo, uma vez que assume valores opostos aos valores do corpo. Para algumas pessoas os valores do ego se tornam superiores aos valores do corpo.

Lowen (1979) aponta uma diferença entre o conflito ego e corpo: no neurótico o ego domina o corpo e no esquizóide o ego nega o corpo. O conflito gera uma cisão na personalidade, surgindo duas identidades que se contradizem: uma baseada na imagem criada pelo ego e a outra no próprio corpo. Dominar o corpo não significa entrar em contato com o corpo, mas sim ter um corpo a serviço de uma imagem ou do ego. Negar o

CENTRO REICHIANO

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

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre o contato: consigo mesmo, com o corpo, com os outros seres humanos e com a natureza. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

corpo significa que não se identifica com o corpo. “O esquizóide, [...], sabe que tem um corpo, orienta-se no tempo e no espaço, mas não se identifica com seu corpo, não se sente vivo, desligando-se de si mesmo, do mundo e das pessoas (VOLPI; VOLPI, 2003, p. 64)”.

O trauma do caráter esquizóide ocorre logo no início da vida devido à presença de uma mãe hostil e/ou rejeitadora. Apresenta como conduta típica o retraimento e uma conduta racional, o senso de si é diminuído, apresenta um ego fraco e quase nenhum contato com o corpo. Evita relacionamentos íntimos e afetuosos e tem muita dificuldade de entrar em contato com os outros (VOLPI; VOLPI, 2003; LOWEN, 1982).

No esquizóide imagem e realidade estão dissociadas, além disso, a imagem pode encobrir a humanidade de uma pessoa, tornando-se algo abstrato e não um ser vivo (VOLPI; VOLPI, 2003; LOWEN, 1979). Daí surge uma pergunta: os seres humanos estão se relacionando com outros seres humanos ou com imagens? Encarar imagens pode ser muito negativo uma vez que o ser humano passa a não ver outro ser humano na sua frente, alguém com sentimentos, por exemplo, mas passa a ver uma imagem. Em outros casos encarar imagens parece ser mais fácil do que encarar pessoas. O mundo virtual é um bom exemplo.

Lowen (1979) relata que o esquizóide almoça porque é meio-dia e que as pessoas comem porque tem fome, evidenciando mais uma vez a falta de contato com o próprio corpo e a atitude mecanizada. Com relação ao contato com os outros seres humanos e com a natureza, a “esquizoidia” do dia a dia tem nos mostrado que as pessoas almoçam, assistem aulas, vão a um encontro, a um show, à praia, conectadas aos seus aparelhos eletrônicos e não conectadas aos familiares, ao professor, ao parceiro (a), ao artista e a natureza.

Duas das principais técnicas utilizadas pela Análise Bioenergética para entrar em contato com o corpo ou buscar a integração ego e corpo são: o grounding e a respiração. Lowen (1979) aponta que essas técnicas aumentam a sensação corporal e produzem a liberação da tensão através de tremores e movimentos involuntários. A respiração permite que o paciente entre em contato com sentimentos profundos e também com seu corpo. O

CENTRO REICHIANO

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

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre o contato: consigo mesmo, com o corpo, com os outros seres humanos e com a natureza. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

grounding permite o contato com a realidade e possibilita vibrações nas pernas, dissolvendo a rigidez muscular. Segundo Volpi e Volpi (2003) um dos principais pressupostos da Análise Bioenergética é que a meta essencial da vida é o prazer. E o prazer é um movimento expansivo de energia que se dirige para a periferia do corpo.

Numa sociedade que valoriza o que as pessoas têm e não o que as pessoas são, que valoriza a imagem e o poder, que tudo sugere velocidade, rapidez e urgência, parece que o principal objetivo é funcionar. Viver ficou em segundo plano. Logo, parece que tanto para o neurótico quanto para o esquizóide o objetivo é funcionar, se transformar num robô que não entra em contato com as necessidades do corpo.

Concluo citando uma frase de Lowen (1997, p. 23) a respeito do nosso contato com Deus: “Perdemos o contato com Deus porque perdemos o contato com o Deus dentro de nós – aquele espírito rodopiante que anima o nosso ser, o centro pulsante de nosso self interior que ilumina o nosso ser e dá significado à nossa vida”.

REFERÊNCIAS

- LOWEN, A. **Alegria** – a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo, Summus, 1982.
- LOWEN, A. **Medo da vida** – caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.
- LOWEN, A. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 1979.
- VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTOR

Cristian Guilherme Valeski de Alencar / Curitiba / Paraná / Brasil - Psicólogo – CRP: 08/9013 (Universidade Tuiuti do Paraná), Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano de Psicoterapias Corporais) e em Neuropsicologia (IBPEX), Mestre em Psicologia (Universidade Tuiuti do Paraná), Professor das Faculdades Integradas do Brasil (UniBrasil) e Psicólogo Clínico.

E-mail: cristianalencar@yahoo.com.br

CENTRO REICHIANO

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