



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

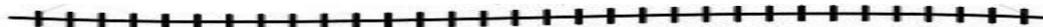
IDENTIDADE FEMININA E BIOENERGÉTICA: A MULHER COMO PROTAGONISTA DA PRÓPRIA VIDA

**Patrícia Rech de Almeida
Sandra Mara Volpi**

RESUMO

Este artigo introduz o tema da feminilidade sob o ponto de vista da Bioenergética, primeiramente através de uma revisão das transformações na visão da feminilidade através dos tempos e da construção da identidade feminina ao longo das fases do desenvolvimento infantil, em que podem ocorrer facilidades e dificuldades que interferem nesse processo, reprimindo, rejeitando ou negando aspectos dessa feminilidade em formação. Em seguida, busca-se posicionar a Bioenergética como um importante instrumento para a apropriação feminina do próprio corpo enquanto caminho para protagonizar a própria vida, com responsabilidade por si mesma, suas escolhas, seus desejos, seus objetivos, seus relacionamentos e sua sexualidade.

Palavras-chave: Bioenergética. Desenvolvimento. Identidade Feminina. Psicologia Corporal. Sexualidade. Reich.



O tema da feminilidade é de meu profundo interesse, pois observo nos atendimentos clínicos de mulheres frequentes queixas sobre insatisfação e frustração em seus papéis femininos, refletidos na sensação de cansaço, desequilíbrio, excesso de atividades, ansiedade, desconexão, falta de vitalidade, dificuldades na vivência da sexualidade e escassos momentos de descanso e lazer.

Escolhi esse tema por ser relevante no momento atual e também por ser um tema especial para mim. Sempre tive fascínio e reverência por tudo que envolvia o feminino. Observava as moças, com suas polainas coloridas indo para as aulas de dança, observava as mulheres, com suas bolsas cheias de mistérios que um dia eu iria descobrir e observava as mulheres idosas, com seus tricôs e artesanatos, louças de porcelana, cadernos de recordações, revistas antigas e suas despensas e banheiros cheios de xampus, cremes, talcos e muitas histórias... E, principalmente, adorava me esconder para escutar os segredos e confissões da mãe, avó e tias após todos irem deitar; eu sabia que elas falavam coisas que nem os maridos nem as crianças deveriam escutar e que era um momento muito precioso do qual eu participava furtivamente... Ah, um dia com certeza eu seria adulta e linda como elas e faria parte



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

desses segredos... Tudo aquilo me parecia repleto de algum conhecimento especial que algum dia seria meu também, uma espécie de legado do qual era herdeira.

Em meio a toda essa devoção ao feminino, cresci e me tornei mulher e psicoterapeuta, embora muito dessa feminilidade tenha se perdido pelo meio do caminho, como tem acontecido com grande parte das mulheres. Em meio a indagações sobre como recuperar essa feminilidade, deparei-me com as mesmas queixas e frustrações de amigas, familiares e inúmeras pacientes. Mas além dessas queixas, ouvi lembranças da infância, tão empolgadas quanto as minhas, dessas mulheres tecendo suas vidas em busca de um equilíbrio interno e externo, entre os princípios masculino e feminino. Mulheres confusas, insatisfeitas, perdidas entre tantas responsabilidades, sufocando sonhos e desejo por vezes, e em muitas outras totalmente desconectadas de seus talentos artísticos, corporais e científicos, vivendo de forma acelerada e sem tempo para descansar, ter lazer e compartilhar de suas famílias, amigos e de uma rede de mulheres tão salutar para todas nós. É queixa comum a sensação de se ter perdido contato com quem era, com a essência, com a vitalidade.

Para Lowen (1991, p. 11), fundador da Bioenergética, todos desejamos estar mais cheios de vida e sentimentos, mas sentimos medo: “Nosso medo da vida se espelha em nossa maneira de nos mantermos ocupados a fim de não sentirmos nosso ser. Por termos medo da vida, procuramos controlá-la, dominá-la.” Ele relata que muitos de seus pacientes transparecem autonegação e atitudes autodestrutivas através de afirmações de não terem tempo para si mesmos, não cuidarem de si ou não se divertirem sozinhos.

Para Lowen (1991) é muito comum as pessoas mascararem o medo de ser aumentando o fazer. Assim, quanto mais tempo as pessoas passam realizando coisas, menos tempo têm para sentir, ser e viver, chegando a se iludirem a ponto de acreditar que é assim que deve ser. Mas se medir a vida pelo papel desempenhado e pelas realizações fosse melhor do que viver a plenitude das experiências, as pessoas não se queixariam tanto de falta de prazer e criatividade. Para ele há grande sobrecarga na vida humana, com barulho, movimento e atividades excessivas. Com essa estimulação excessiva, as pessoas distanciam-se de si mesmas e de seus próprios sentimentos, perdendo a capacidade de repousar, contemplar e refletir.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Para o autor, o pior de tudo é que nós nos acostumamos a esse excesso, vendo-o como natural. As pessoas passam o seu tempo trabalhando, estudando, dirigindo, atarefadas, comprando e cuidando daquilo que compraram. As pessoas então necessitam de estimulação e sensação para superar a ausência de sentimento nos seus corpos embotados. Essa negação da verdade do corpo, conforme Lowen (1988), afasta-nos da única realidade que pode garantir a sanidade, pois as satisfações egoicas não satisfazem as necessidades básicas nem o potencial enquanto ser humano. Lowen (1983a) também comenta como o padrão material das pessoas evoluiu, embora a qualidade de vida e a sensação de paz de espírito tenham declinado, perceptíveis através do aumento de queixas de ansiedade, depressão, estresse, insegurança e fadiga crônica. Para ele, os verdadeiros valores da vida são coisas simples: saúde, graciosidade, senso de ligação com o universo, prazer e amor. E para vivenciar essas experiências com plenitude, é necessário nos entregarmos ao corpo e às sensações.

Para que seja possível a construção e reconstrução da identidade feminina autêntica e consciente, é necessário conhecer a história evolutiva do feminino e compreender a feminilidade ao longo do desenvolvimento humano, para que se eduque as meninas de forma diferente, ofertando-lhes a aceitação da raiva, vitalidade e sexualidade, e a validação de sensações e sentimentos, permitindo que cresçam conscientes de seus corpos e sua feminilidade. E para que, no caso das mulheres adultas, a saúde, graciosidade e senso de integração possam fazer parte de sua vida.

ESTUDOS CONTEMPORÂNEOS SOBRE FEMINILIDADE

Dentro da diversidade de abordagens atuais, várias autoras de orientação junguiana têm se dedicado, nas últimas décadas, a estudar a evolução do feminino e a construção da feminilidade. Elas falam direta ou indiretamente do surgimento de um novo arquétipo do feminino, chamado de feminino consciente ou feminilidade consciente.

Primeiramente, de acordo com Zweig (1994), na época do matriarcado, pode-se dizer que o arquétipo predominante era o feminino inconsciente. Havia valorização da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

sexualidade feminina e dos mistérios sanguíneos (menstruação, gestação), e a feminilidade era reverenciada através da deusa mãe-terra. A mulher era vista como ligada diretamente ao divino, através da presença de sacerdotisas, seus rituais e toda mitologia das deusas. Chama-se essa feminilidade de inconsciente porque se depositava um poder muito grande e incontrolável à força feminina, como ligada à natureza e suas intempéries.

A diferenciação homem/natureza levou ao domínio do ego sobre a natureza, o que trouxe um enorme desenvolvimento tecnológico e industrial. Porém, com o poder humano sobre a natureza, a feminilidade não foi mais considerada sagrada, mas subjulgada ao homem. Para Zweig (1994), o poder masculino estuprou a terra e o feminino não foi apenas deixado de lado, mas colocado em uma posição inferior, submetido ao poder masculino. Não houve inversão de valores, e sim se subjugou o feminino, que passou a ser visto como sombrio e perigoso. Lowen (1991) concorda, afirmando que ao dominar a natureza o ser humano cortou suas próprias raízes.

Zweig (1994) chama essa masculinidade de inconsciente, porque levou a infindáveis guerras, disputas e dominação. A força masculina também foi compreendida de uma forma distorcida. Surgiu o patriarcado e, com ele, uma visão de espiritualidade também masculinizada e incompleta, o que levou a tragédias humanas de âmbito mundial como a Inquisição e as Grandes Guerras.

O princípio feminino foi arrancado dos aspectos mitológico, social e político e também da vida interior dos indivíduos e a mulher de carne e osso deixou de existir no simbólico. O aspecto simbólico feminino foi então dividido em dois grandes aspectos: o romanceado e idealizado e o sombrio e difamado. Foram oferecidas, então, no mundo real, algumas poucas opções para as mulheres, todas tendo como referência primordial o contrapapel masculino, e não o seu ser com suas particularidades (menina frágil e dependente; dama maternal pronta para servir a todos, pseudo-homem e amante/prostituta).

Se os papéis da mulher ficaram distorcidos, os do homem a partir do ponto de vista delas também, pois eles não eram vistos como apenas homens, mas sim protetores ou salvadores, ou então opressores e dominantes. Dessa forma era impossível vê-los como parceiros e companheiros. E eles também não tinham, na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

realidade, uma companheira em suas esposas, pois também viviam papéis masculinos dissociados, vítimas dessa realidade patriarcal.

O interessante é que foi exatamente com as grandes guerras patriarcais que ocorreram fatos que impulsionaram as mudanças no papel feminino. Os homens foram para as guerras e as mulheres assumiram seus lugares nas indústrias e comércios para que o mundo continuasse andando. Com a entrada feminina no mercado de trabalho, as mulheres especializaram-se tecnicamente e adentraram também no controle do mundo educacional, político – social e científico. Com o término das guerras e a morte de muitos homens, e outros tantos voltando mutilados e traumatizados, as mulheres não quiseram abrir mão de suas conquistas e continuaram lutando pelo seu espaço. O movimento de feminilização do mundo continuou, evoluíram a assistência pública, a escolarização e a saúde e o movimento feminista trouxe mudanças legislativas.

Em resposta às oportunidades econômicas, estudantis e psicológicas ilimitadas que surgiram tornou-se necessário um novo conceito de feminilidade, abrangendo os benefícios da independência conquistada arduamente. As mulheres não queriam mais sacrificar trabalho por amor e família, nem sacrificar amor e família pelo trabalho. Neste movimento, as mulheres foram confiando umas nas outras e desenvolvendo afeto, companheirismo, troca de histórias, segredos e desejos, em grupos de familiares, amigas, vizinhas, colegas... isso possibilitou troca de informações, questionamentos e redes de identificação entre as mulheres. Esse compartilhamento resultou em conscientização e grandes revoluções internas e externas.

Contudo, de acordo com Zweig (1994), o feminismo, em seus primórdios, tentou igualar a mulher ao homem, valorizando da mesma forma as características masculinas nas mulheres em detrimento das femininas. Atualmente percebe-se que não é preciso igualdade entre os sexos, mas sim equidade, numa perspectiva de valorização e equilíbrio dos aspectos masculino e feminino.

Junto com todo esse processo, ocorreu uma mudança também na forma de se ver o corpo feminino e masculino. Há até bem pouco tempo atrás o homem não tinha corpo, tinha apenas um órgão sexual, e o seu corpo existia sem ser realmente notado. Já a mulher tinha corpo, mas seu desejo e prazer eram negados. A percepção dessas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

incompletudes possibilitou a mudança de olhar sobre a sexualidade de homens e mulheres refletindo em todo o relacionamento entre eles, o que aproximou enormemente os dois sexos, trazendo a possibilidade de um encontro real.

A época do patriarcado, embora triste e dolorosa, foi importante para a evolução humana porque o domínio do ego permitiu a diferenciação individual e a exploração de outras dimensões humanas, trazendo grande desenvolvimento e controle do mundo material. E, em seguida, com as mulheres apoderando-se do mundo tipicamente masculino, o desequilíbrio entre masculino e feminino se tornou tão abismal que era impossível não iniciar um movimento contrário. A mulher apoderou-se do mundo masculino, mas não se empoderou de si mesma e de sua feminilidade.

O movimento de revisão do feminino trouxe como tentativas iniciais o retorno de ritos antigos, festivais em trocas de fases lunares e estações do ano, rituais diversos, análise de mitos, estudos e mais estudo sobre o feminino como era vivido antigamente. Porém, viver aquela mesma realidade já não é possível nem útil agora, pois a natureza não é mais compreendida como antigamente, e o homem percebe esses fenômenos de outra perspectiva.

Percebeu-se então a necessidade de desenvolver algo novo, que vem sendo chamado por Zweig (1994) de feminino consciente. Antes a mulher era figurante na história masculina, hoje se busca desenvolver o protagonismo feminino sem tirar o homem do mesmo papel de protagonista. As diferenças precisam ser reconhecidas e valorizadas e o poder compartilhado. Após tanto esforço para integrarem o aspecto masculino em suas vidas, as mulheres perceberam que o feminino também precisava ser compreendido e integrado.

A mesma autora relata que o paradoxo do patriarcado atingiu seu pico no senso subdesenvolvido de si mesmo ligado a uma tecnologia superdesenvolvida. Em resposta a isso, o feminino ressurgiu sob diversas formas saudáveis, como o renovado interesse pela natureza, crianças, relações humanas, qualidade de vida, cura, compaixão e altruísmo, refletindo em mudanças sociais. Para ela, a própria ecologia implica numa ação no contexto das relações, ação quintessencialmente feminina.

Koltuv (1992) também percebe esse movimento pela feminilidade consciente, afirmando que há um retorno à deusa, claramente refletido em uma maior aceitação



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

cultural e até uma busca crescente pelos métodos holísticos de saúde, alimentação natural, proteção ao meio ambiente e práticas espirituais. Para ela, isto também pode ser observado nos modos de pensamento e expressão não lineares e cíclicos.

Percebe-se um interesse atual coletivo sobre o feminino, e na área da Psicologia Corporal também existem estudos que destacam a importância do tema. Pimentel (2008) realizou uma reflexão sobre os problemas somatoemocionais femininos, situando a importância da Bioenergética para prevenir e amenizar males que afligem as mulheres. Sob o ponto de vista dos arquétipos de deusas gregas ancestrais, Fontanella (2009) relacionou a identidade feminina com a Análise Bioenergética, falando sobre manter atividades domésticas, familiares e profissionais sem perder o equilíbrio e a capacidade de autorregulação. Partindo da Bioenergética, Andreassa (2010) discorreu sobre as transformações na fase da menopausa, com enfoque nas influências culturais e nos papéis sexuais da mulher.

A busca pela integração e conscientização da feminilidade e sua importância no mundo representam também a busca por uma sociedade mais equilibrada, que não se construirá com disputas e nem com igualdade absoluta entre homens e mulheres, mas com união, respeito e valorização das diferenças, complementando-se em vez de competir.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE FEMININA

O passo seguinte é relacionar os estudos sobre a identidade feminina às etapas do desenvolvimento infantil sob o ponto de vista da Psicologia Corporal. Esse olhar diferenciado pode auxiliar a identificar o papel das figuras femininas e masculinas nesse processo, na busca da compreensão de como essa feminilidade vai se tecendo ou se desmanchando nas diversas fases evolutivas, bem como auxiliar a redesenhar e ressignificar essa história.

Para Volpi e Volpi (2006), o homem é expressão energética e seu desenvolvimento, acompanhado do movimento de pulsação dessa energia, passa por etapas sucessivas com o aprendizado progressivo de novas experiências registradas como marcas na memória celular. Cada etapa traz na bagagem celular valores biofisiológicos, afetivos e intelectuais, transmitidos para as células durante o desenvolvimento, acrescidas das experiências vividas. Quando as etapas se completam, estabelece-se o caráter, único e singular em cada indivíduo e correspondente ao seu modo de agir e reagir.

Para Lowen (1982) o caráter resulta de todas as experiências vividas desde a concepção. Então, de acordo com Volpi e Volpi (2006), entendendo que nosso corpo registra tudo que vivencia, os acontecimentos estressantes da infância, fase em que as defesas ainda são precárias, podem deixar marcas graves ou até irreversíveis, que bloqueiam a energia e pulsação orgânica.

Se a criança passar por todas as etapas do desenvolvimento sem sofrer comprometimentos entre seus impulsos naturais e as frustrações impostas a ela por uma educação moralista e repressiva, será capaz de chegar ao que Reich (1995) denominou de caráter genital, autorregulado, sem bloqueios. No entanto, se os impulsos dessa criança forem frustrados, reprimidos de forma severa, bloqueios se constituirão, e como resultado, ocorrerá a fixação da energia na fase do desenvolvimento em que a criança se encontra, deixando, por sua vez, registros que mais tarde serão incorporados ao caráter da criança, que passará a ser neurótico e não mais genital. Daí a importância da compreensão das etapas do desenvolvimento para melhor entender os traços de caráter de uma pessoa. (VOLPI & VOLPI, 2006, p. 2).

Para Volpi e Volpi (2006), a compreensão dessas etapas é fundamental para a compreensão do ser humano por meio de suas atitudes, conflitos e movimento



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

energético, o que torna possível o resgate da possibilidade de crescimento e amadurecimento caracterológico.

Isso não significa, porém, que todas as crianças que passam pelas mesmas situações terão os mesmos comprometimentos, porque tudo irá depender da etapa em que ocorreu o estresse, da sua intensidade, da frequência e outros fatores. Da mesma forma que cada criança tem também um funcionamento fisiológico próprio, e uma resistência ao estresse que é particular, só dela. Um(a)s são mais resistentes que outras. (VOLPI & VOLPI, 2006, p. 4).

As etapas de desenvolvimento (VOLPI & VOLPI, 2006) podem ser divididas em Sustentação, Incorporação, Produção, Identificação e Estruturação e Formação do Caráter. A etapa de **Sustentação** inicia na fecundação e segue durante toda a gestação, parto e primeiros dias de vida. O útero é o primeiro ambiente do bebê, que lhe oferecerá nutrição e sustentação fisiológica, emocional e energética. Assim ele vai desenvolvendo seus primeiros registros somáticos de contato e aceitação. Os comprometimentos psicológicos dessa etapa estão ligados ao medo de morrer e se manifestam através de traços de caráter esquizóides, como confusão, racionalização, fantasia, medos e dificuldade de contato. A etapa seguinte é a de **Incorporação**, que inicia com o parto e segue até o desmame, o qual deveria ocorrer por volta do nono mês de vida, com o surgimento dos dentinhos e a possibilidade de triturar a própria comida. Nessa fase o bebê aprende a se vincular através do contato com a mãe, principalmente através do processo de amamentação. O bebê também aprimora sua expressão, regulando suas necessidades pelo choro, balbucios e expressão corporal. É também nessa fase que o bebê começa a se distanciar, explorando o ambiente e percebendo o eu e o outro. Quando existem privações nessa fase, surgem os traços orais de caráter, que se caracterizam pela dependência, carência afetiva e depressividade. A próxima fase é a de **Produção**, que vai do desmame até aproximadamente o final do terceiro ano de vida. Neste período há a construção de pensamentos, relacionamentos, jogos e brincadeiras, e a criança desenvolve autoconsciência e autocontrole, que inclui também o aprendizado do controle esfinteriano. Aqui também se evidencia a entrada no campo familiar e a imitação dos pais, no início da busca por modelos. As repressões severas nessa fase fazem surgir traços caracteriais masoquistas, como medo da punição, servilidade e submissão, ou



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

psicopáticos, como manipulação, arrogância e tirania, se o controle dos pais for manipulativo. A fase seguinte é a de **Identificação**, que se prolonga até o final do quinto ano de vida. Nessa etapa a criança intensifica sua busca por modelos e é capaz de fazer identificações. Ela direciona-se para a descoberta e exploração dos genitais com a consequente diferenciação entre masculino e feminino, o que lhe permite ter uma ideia segura do sexo a que pertence. Nesse período evidencia-se a individualidade e também o compartilhamento, quando a criança amplia sua rede de relacionamentos para o campo social. Os comprometimentos dessa fase, em geral, relacionam-se ao medo da rejeição da sexualidade da criança, bem como a falta de validação dessa sexualidade, o que propicia o desenvolvimento de traços de caráter rígidos, como orgulho, raiva, performance e controle. A próxima etapa, de **Estruturação e Formação do Caráter** inicia no quinto ano de vida e segue pela infância e puberdade afora até o início da adolescência. Nesta etapa completa-se a formação da estrutura básica de caráter, com a integração das vivências das fases anteriores.

No que diz respeito à construção da identidade feminina a etapa da Identificação é especialmente relevante, por ser a fase em que adquire conservação de gênero, básica para mais tarde assumir seu papel sexual. Nessa fase os genitais recebem, pela primeira vez, uma carga forte e concentrada de excitação. Nas meninas, a libido ativa sensações intensas no clitóris; essa forte sensação desperta a passagem do simbólico ao real, e ela passa a explorar esse mundo de sensações através da masturbação e também encostando e roçando seu corpo nos corpos de seus pais. Ela faz isso para descarregar a alta tensão das pulsões genitais, sendo que a partir de então os genitais passam a ser o canal natural de descarga de excitações do organismo. A masturbação, nesse momento, não envolve fantasias sexuais, é somente a experimentação que a criança faz do seu corpo, sensações e afetos.

É muito importante destacar que a menina está desenvolvendo a busca pelo vínculo amoroso e faz isso com a totalidade do seu corpo, então é natural que erotize a relação com pais e cuidadores, que são seus objetos de amor. Em seguida essas pulsões vão se direcionando a outras crianças, no campo social, e surgem os primeiros



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

“namoradinhos”. É um período lindo em que ela sente a vibração de seus afetos tanto em seu coração como em seu genital.

Se ela não sofrer repressão e nem estimulação por parte do adulto, terá tempo e espaço para desenvolver a autorregulação, sem promover a separação entre afeto e sexualidade, nem a cisão entre o impulso sexual e impulso para o conhecimento, típico dos caracteres neuróticos. (REICHERT, 2011, p. 222).

Infelizmente, resta dizer que, na maioria das vezes, esse processo não decorre assim, pois para muitos adultos essa busca de amor com o corpo todo é incompreensível, sendo entendida erroneamente como vínculo genital, o que os assusta, fazendo-os se afastarem da criança, que se sente rejeitada em seu amor. Nas meninas isso é mais evidente do que nos meninos, pois culturalmente a sexualidade masculina é aceita com maior facilidade do que a feminina.

Fica claro que o processo central da fase é o estabelecimento da identidade sexual, sendo a primeira vez que ela se descobre como menina/mulher diante de si e dos outros, e isso fica evidente nas brincadeiras com experimentação de papéis, como médico e paciente, papai e mamãe e imitação de cenas de novelas. Todo esse processo é fundamental para a identificação e conservação de gênero.

Para a menina, o pai transforma-se em objeto de atração e também é o homem a quem a mãe dirige seu afeto e atenção. Então, a mãe é modelo de inspiração, sendo a mulher que foi escolhida pelo seu pai. Mas outras figuras de relevância podem ter igual ou maior importância na identificação sexual, desde que sejam importantes no seio familiar. Essas primeiras aprendizagens amorosas vão formar o jeito de amar da mulher no futuro.

Essa é uma fase de egocentrismo e intenso faz de conta de ser rainha, heroína ou princesa. Surge a proposta de ser a melhor, a mais bonita e especial, a preferida, podendo até rivalizar com os irmãos. E é realmente uma necessidade dessa fase que a menina seja reconhecida em suas características sexuais de gênero. As fantasias dessa fase são intensas e se refletem nas brincadeiras de colocar o sapato de salto da mãe, passar batom ou desejar ser como as manequins de revista, pois acham que só assim conquistarão o amor do pai, e depois dos amiguinhos, professores, artistas e figuras de admiração e atração. Se os pais forem afetivos e respeitosos delimitarão naturalmente essas fantasias. Do contrário, “Sempre que um dos pais representa uma



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

ameaça de castração e, dessa forma, interdita os desejos afetivo-sexuais e a expressividade infantil, a criança vai lidar com o medo de perder algo essencial de sua identidade sexual.” (REICHERT, 2011, p. 229). Essa dinâmica é muito delicada, pois pode promover o adormecimento das pulsões genitais infantis.

É problema comum nessa fase a interpretação errônea dos adultos sobre a sexualidade da menina, o que a faz vivenciar uma profunda decepção amorosa, sentindo-se rejeitada, usada ou desrespeitada. Acontece então uma fixação nesta etapa. Se os pais desvalorizarem-se ou se desqualificarem mutuamente será mais difícil para a menina reconhecer o feminino ou masculino e sentir a validação emocional que necessita nessas experiências.

Quando há vinculação excessiva da menina com o pai ou se a mãe é desqualificada ou desrespeitada pelo pai, há fixação nessa fase, e um modo infantil de viver a sexualidade é mantido por uma identidade feminina imatura e infantilizada. As meninas com fixação nesta etapa foram desapontadas no despertar de sua sexualidade genital ou não tiveram uma presença adulta respeitável, do mesmo sexo, para fazerem a identificação sexual.

No momento em que a criança descobre seu corpo, as diferenças deste em relação aos corpos de outras pessoas e o prazer que pode ser derivado do contato com ele, na chamada fase fálica, suas relações assumem um novo sentido. Para a criança, amor e sexualidade são sinônimos. A energia que flui do coração une-se àquela que flui dos genitais num único movimento e num único desejo de aproximação das figuras parentais. O que recebe como resposta, então, é a rejeição. (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 112).

Para Reichert (2011), a fixação nessa fase pode ocorrer de maneiras diferentes. Geralmente acontece a fixação porque o pai não suporta a expressão inocente de sexualidade e amor ocorrer integrada na menina, e não sabe lidar com isso. Pode ocorrer também uma fixação devido ao vínculo exagerado da menina com sua mãe. Ainda, podem acontecer fixações quando os pais incentivam a permanência dos vínculos erotizados ou fantasiosos entre pais e crianças, ou pior, situações de abuso sexual. Em geral, a maior dificuldade decorrente de fixações nestas fases é a entrega amorosa.

Quanto às estruturas de caráter provenientes dessas fixações, destacam-se a **Histórica** e a **Agressivo-masculina**. No primeiro caso, a estrutura desenvolve-se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

quando a menina sente rejeição ou afastamento do pai ao lhe demonstrar anseio de aproximação, insinuando que quer lhe dar um beijo ou ser sua namorada. Quando compreende que o pai se afastou devido à sua sexualidade, ela recolhe suas fantasias e passa a se insinuar e nega em seguida. Como percebe que a mãe é objeto de desejo do pai identifica-se com ela, mas de forma competitiva, tentando superá-la. De forma velada, a triangulação mantém-se. Há acentuada sexualidade e acentuado moralismo também, o que gera muita ambiguidade em relação aos homens.

Quanto ao perfil da Agressivo-masculina, o pai rejeita especificamente a manifestação da sexualidade, entretanto não se afasta da menina, gerando uma forte aliança com ela, estimulando-a e valorizando-a em seus aspectos intelectuais e operacionais, porém sem reconhecer seu aspecto feminino. Assim, fica sem reconhecê-la nem validá-la. A mãe é fraca ou afetivamente ausente e não se torna um modelo inspirador para a identificação feminina, já que o pai continua como referência afetiva. Na realidade, sua sexualidade não é acolhida nem completamente rejeitada ou reprimida, nem pelo pai, nem pela mãe, e a menina terá que lidar sozinha com a intensidade de suas pulsões sem ancoragem paterna e materna. Como o pai valoriza outras capacidades da menina, ela vai canalizar suas pulsões e o modo de obter amor e valor como mulher sendo empreendedora, brilhante intelectualmente, assertiva e fállica.

A menina sente essa rejeição como relacionada a todo o seu ser e depois a associa à sexualidade. Na infância a expressão sexual do seu amor é reprimida e entra em estado de latência, voltando com força total na adolescência, permanecendo cindida do amor.

Neste período surge uma curiosidade intensa e explícita a respeito da sexualidade. Porém, quando esta é satisfeita, despertam-se muitas outras curiosidades e possibilidades de expansão e prazer, que envolvem iniciativa, espontaneidade, impulso epistemofílico, criatividade, inventividade, assertividade e capacidade de desfrutar o prazer em todas as áreas da vida, e isso ressalta a relevância dessa fase para uma vida adulta proativa e prazerosa. Conforme Reichert (2011), a criança assume sua exuberância, apropriando-se de suas capacidades cognitivas e motoras, assim como o domínio da fala amplia sua relação com o mundo e o imaginário atinge



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

fantasias e experimentações. Volpi e Volpi (2006) destacam a importância dos momentos de individualidade e de compartilhamento, em que a criança sai do campo familiar e se envolve cada vez mais no campo social.

É um momento importante no aprendizado da autorregulação, em que a criança vai internalizando limites e estabelecendo uma autoexpressão saudável. Contudo, se os limites forem excessivos, surge o sentimento de culpa pela própria vitalidade, o que cerceia a iniciativa, autoexpressão e assertividade. Já se houver negligência no estabelecimento de limites, a criança pode apresentar impulsividade e reatividade.

De forma sintética, conforme Reichert (2011), este período organiza o cerne da personalidade, identidade sexual, regulação de limites, criatividade, relações de domínio e entrega e impulso epistemofílico, além de estabelecer códigos básicos de convivência e socialização.

A BIOENERGÉTICA E O RESGATE DA FEMINILIDADE NA PRÁTICA TERAPÊUTICA

No trabalho clínico são inúmeras as queixas de desconexão da feminilidade, envolvendo insatisfação, frustração, desequilíbrio, ansiedade, excesso de atividades, cansaço, falta de vitalidade, dificuldades na vivência da sexualidade e escassos momentos de descanso e lazer. Para o resgate dessa feminilidade é importante identificar propostas de intervenção terapêutica que beneficiem a reconstrução da identidade feminina, com a certeza de que é possível redesenhar e ressignificar essa história, trazendo novamente a vitalidade, integração e amor à vida de uma mulher, o que possibilitará melhor autorregulação e amadurecimento caracterológico.

Para Zweig (1994) existem diversas vias de acesso ao feminino consciente, que se abrem contínua e simultaneamente para a mulher que estiver fazendo seu trabalho interior. Shorter (1983) fala sobre iniciação feminina. Ela percebeu, em sua prática terapêutica, que as mulheres de hoje, quando desafiadas por crises e transições em sua vida, instintivamente criam rituais para assinalar sua jornada no sentido da maturação, totalidade e significado. Nesse processo, descobrem algo a respeito de quem são e identificam dimensões de si mesmas que anteriormente haviam estado reprimidas e inimaginadas, sendo assim iniciadas a serem elas mesmas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

O ritual nos dias de hoje precisa estar sintonizado com o presente, em vez de reproduzir cerimônias regressivas a épocas anteriores ou a estados mais regressivos de ser. O ritual apenas simboliza não ser mais uma menina, e sim uma mulher, ela própria, sozinha. Pode trazer alteração de atitudes em relação ao corpo, ao tempo e à mudança. Para Shorter (1983, p. 63)

[...] contudo, quando o significado foi experimentado – relatam as mulheres –, ele o foi no corpo e como corpo, e o que cada mulher sabia, sabia com o seu corpo, assim como sua mente, espírito e afetividade. Elas lidaram com acontecimentos religiosos como se fossem eventos físicos, não como simbólicos da matéria ou a esta contrários.

É possível, através do ritual, abandonar relutantemente um apego passado a uma condição interna, não apenas por ser passado, mas para abraçar um futuro que é mais adequado do que a adaptação presente. A velha condição é sacrificada e reincorporada de forma mais completa e satisfatória. Então, após chorar a perda da casa de bonecas, não se volta mais atrás. Para Estés (1994), esses ritos às vezes têm a ver com brinquedos guardados, roupas, lugares, objetos, escritos, uma música... qualquer coisa que tenha um significado profundo na vida da mulher pode se tornar um ritual, um símbolo de transformação.

Assim, para tornar-se uma mulher, é preciso primeiro assumir em si a autoridade para assim proceder. Isso é feito de uma maneira exclusiva e individual. Esse ponto de vista é convergente à proposta bioenergética do reencontro do indivíduo com seu corpo, e cuja meta é a autodescoberta (LOWEN, 1997). Para se chegar a esta meta geral existem três passos condutores: a autopercepção (consciência de cada parte do corpo e suas sensações), a autoexpressão (expressar sentimentos de modo regulado) e o autodomínio (autoaceitação e capacidade de se expressar). A Bioenergética é uma prática bastante ativa e realizadora, dando prioridade à percepção de si mesmo, o contato com emoções profundas e a expressão individual: vontade, desempenho e alta energia aliadas na reconexão entre razão e emoção. O que ela busca é devolver ao ser humano sua vitalidade, tão profunda e fundamental. Ela busca no corpo a vibração para uma vida mais saudável (VOLPI & VOLPI, 2003).

Para Barros (apud Lowen, 1983b) o psicoterapeuta é catalisador e orientador nesses ritos de cura e desenvolvimento, compreendendo e ativando a participação



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

corporal nos ritos simbólicos, dirigindo-se ao corpo organísmico e expressivo. De acordo com Lowen (1991), a maior vantagem da psicoterapia é ajudar a pessoa a parar de lutar contra si mesma, pois é uma luta autodestrutiva que esgota sua energia e não leva a nada. A mudança começa pela auto-aceitação, pois quando se usa a energia para lutar contra o próprio caráter, pouco resta para crescer e para o processo de cura natural.

O processo de reflexão interna também é essencial à descoberta psicológica que uma mulher faz de si própria. A conscientização de que seu gênero é feminino é muitas vezes difícil, pois remete à menininha interna. Shorter (1983, p. 42) afirma que muitas meninas não puderam vivenciar sua vitalidade, exuberância, empolgação, adoração, espanto, curiosidade, afeição e caprichos... Assim, muitas vezes, a espontaneidade era vivida apenas no mundo interno. “Aquilo que podia oferecer, beleza, sensibilidade, capacidade de brincar, inteligência, dotes artísticos e um intenso e espontâneo anseio por dar e receber afeição, nunca parecia satisfazer os pais.”

Assim, muitas mulheres não atingem um desenvolvimento pleno, ficando detidas em um estágio anterior de desenvolvimento. A fim de redesenhar essa base, essa fundamentação no próprio organismo, Shorter (1983) afirma que é necessário amadurecer o corpo e a mente de uma mulher.

Ser uma mulher adulta requer independência, apoio sobre os próprios pés e responsabilidade em satisfazer seus próprios desejos e carências. Entendendo que as experiências infantis criaram as dificuldades que estão registradas e estruturadas no corpo e personalidade, fazer uma leitura corporal da paciente e uma investigação analítica da história de vida pode fornecer ao terapeuta informações básicas acerca do passado e sobre como o self feminino foi perdido ou prejudicado. Para Lowen (1997) cada ser humano é expressão de uma personalidade única, então todas essas informações devem ser conectadas pela mulher com o que ela sente e com a percepção que tem do seu próprio corpo.

Conforme Volpi (2008), para a criança, o amor e a sexualidade compõem um único e suave movimento energético e isso deveria permanecer assim pela vida inteira. Mas esse processo é comprometido quando a individualidade não foi respeitada.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Se a criança é rejeitada em sua sexualidade, ela própria rejeitará seu corpo, em especial seus genitais, de forma a reprimir a sexualidade não aceita. Assim se parte o corpo, na busca de separar os sentimentos do coração das sensações relacionadas à sexualidade. Não é possível impedir que a excitação sexual aconteça, mas a entrega à mesma é bloqueada por medo, culpa, vergonha. (Volpi, 2008, p. 8)

A falta de validação sexual vivida na infância, de acordo com Volpi (2008), acarreta na idade adulta da mulher um rebaixamento da auto-estima, que será compensada pela tendência ao desempenho. Como a auto-afirmação através de sua sexualidade foi proibida na infância, a identidade feminina não pôde se desenvolver plenamente e livremente, então buscou caminhos alternativos, que podem ter sido, conforme Reichert (2011), no caso da *Histérica*, a sedução seguida de afastamento, tendência a triangulações amorosas, evitação de intimidade com homens pela idealização masculina, orgulho, determinação e raiva contida e, no caso da *Agressivo-masculina*, a tendência à agressividade e competitividade, sentimentos de ódio ou aversão a homens e forte identificação com eles, expressão corporal masculinizada, excessos intelectuais e intimidação na vida sexual. Todos esses desequilíbrios são sinais do medo de amar, de se entregar e de viver plenamente sua sexualidade. Eles evidenciam-se fisicamente, de modo geral, no retesamento da região lombar e pélvica, atingindo também as pernas. Se o amor não teve expressividade, os ombros, braços, alto das costas e tórax também tensionam-se excessivamente.

O trabalho terapêutico irá mobilizar ombros, braços, tórax e alto das costas, assim mobilizando também os sentimentos de amor e ódio. Dessa forma, “o ódio pode ser removido e o amor reativado pela mobilização da raiva aprisionada nos músculos tensos do corpo (Lowen, 1986, apud Volpi, 2008, p. 9).” A partir dessas mobilizações a energia fluirá para a pelve e pernas, aumentando a conexão da mulher com o próprio corpo e com o mundo, possibilitando uma vivência mais sadia da sexualidade, recuperando a pulsação orgânica e restabelecendo a identidade de modo mais saudável. Volpi (2008, p. 9) complementa, afirmando que “a sexualidade jamais será possível, nem na infância, nem na adolescência, nem na idade adulta, sem uma identificação plena com o próprio corpo.”



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Qualls-Corbett (1990) amplia esta perspectiva quando propõe um novo olhar sobre a sexualidade feminina, outrora reverenciada e compreendida como sagrada, depois brutalmente negada, explorada e degradada, sendo totalmente desvinculada da espiritualidade. Para a autora, houve um rompimento brusco da ligação com uma camada muito importante da vida instintiva – alegria, beleza, energia criativa - que une sexualidade e espiritualidade. Torna-se necessário, então, enfrentar a fortaleza erguida dentro dos próprios corpos: “Séculos de divisão entre espírito e matéria nos deixam distantes tanto de compreender quanto de experimentar a matéria como algo sagrado.” (QUALLS-CORBETT, 1990, p. 10).

A Bioenergética pode ser um grande auxiliar na compreensão da ligação entre espiritualidade e sexualidade, pois tem como objetivo a obtenção da plenitude do *self*, o que inclui autoconsciência, autoexpressão e autoequilíbrio. De acordo com Lowen (1983), estar consciente do próprio *self* é estar plenamente em contato com seu corpo, e com insight das motivações inconscientes do comportamento. O trabalho corporal procura ajudar a pessoa a perceber seus bloqueios na autoexpressão, compreendê-los e eliminá-los, num processo contínuo e gradativo, em que o organismo vai aprendendo a tolerar níveis cada vez mais elevados de excitação, ligados a sentimentos mais intensos.

Para Lowen (1997), o *self* é também corporal, então é fundamental para a mulher entrar em contato com seu corpo, entregar-se a ele e às emoções para construir a sensação de estar embasada na realidade. Lowen (1983a, p. 212) complementa, afirmando que

[...] a chave para a dignidade é a sensação de ter os pés firmemente plantados na terra. Nossas pernas e nossos pés são como raízes de uma árvore que não só ancoram a árvore em sua realidade, mas fornecem, também, a base para o impulso ascendente de seu crescimento. As pernas e os pés de uma pessoa são o seu sistema de apoio e proporcionam o alicerce para o seu senso do *self*. Se a pessoa tem um contato sensorial com a terra, através das pernas e dos pés, ela está ligada à realidade do seu corpo como consubstanciação do seu ser. Faltando-lhe esse contato, diz-se que a pessoa não está assente na terra – ela está no ar ou na cabeça e ligada principalmente às imagens que aí residem.

Lowen (1991) quer dizer com isso que a pessoa aterrada sabe quem é e qual é sua situação no mundo, que ela está ligada à terra porque está ligada às realidades



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

básicas da vida, ao seu corpo, à sua sexualidade, às pessoas com quem se relaciona. Para ele, um bom aterramento determina segurança interior, maturidade e independência, além da capacidade de suportar uma forte excitação, que será vivenciada como alegria e transcendência.

Conforme Lowen (1988) a saúde não se dissocia dos atributos de graciosidade e beleza, representando o estado do corpo, cheio de vida, vibrante, isento de tensões musculares crônicas, coordenado em sua movimentação e harmonioso em suas partes. Um corpo saudável está sexualmente vivo e espiritualmente sensível.

A espiritualidade humana, conforme Lowen (1991), exige que o ego esteja integrado com o corpo. Quanto maior o contato da mulher com seu corpo e seus sentimentos, mais integridade terá. Sentindo amor por si mesma, a pessoa dá e recebe amor, e pode alcançar a graça animal, a graça humana e a graça espiritual. Através da integração da personalidade nesses níveis é possível alcançar a transcendência, a espiritualidade do corpo. Para ele, os valores verdadeiros da vida são coisas simples: saúde, graciosidade, senso de estar ligado ao universo, prazer e amor. Lowen (1977) complementa afirmando que as mudanças bioenergéticas atuam simultaneamente nos dois níveis, pois no nível somático existe um aumento na mobilidade, coordenação e controle, e no psíquico há uma reorganização do pensamento e atitudes.

E esses valores acima descritos pelo autor são os tão comentados valores femininos, que fazem vínculo com a matéria, o corpo e a terra, que têm a ver com fisicalidade, cura, qualidade de vida, qualidade de se relacionar, capacidade de sentir, capacidade de deixar-se ir com o fluxo, capacidade de lidar com a ambiguidade e capacidade introspectiva.

Com todas essas qualidades e capacidades reconstruídas e integradas, a mulher pode reconectar-se a seus talentos artísticos, corporais e científicos, seguindo seu próprio ritmo e, através dele, reorganizando aos poucos sua vida e seu tempo, de forma a viver o trabalho, o lazer, o descanso, a solidão ou o relacionamento amoroso, o compartilhar de suas famílias e amigos e de uma rede de mulheres tão salutar para todas nós. A mulher se reconecta com sua essência, com a sua vitalidade biológica, e não se prende mais unicamente ao fazer e à necessidade de desempenho. Dessa forma a sua saúde, paz interior e capacidade de entrega ao amor e ao prazer fluem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

naturalmente. Resgatar a feminilidade é resgatar a beleza, a sensibilidade, a graciosidade, a intuição, capacidade de brincar, a inteligência, os talentos e um intenso e espontâneo anseio por dar e receber amor de forma plena. E quando isso acontece todos os aspectos que fazem parte da identidade feminina funcionam num conjunto proativo e prazeroso, e ela vivencia várias oportunidades de expansão, age com maior iniciativa, assertividade e espontaneidade, tem curiosidade, criatividade e inventividade, desfrutando do prazer não apenas na sexualidade, mas em todas as áreas da sua vida.

A MULHER COMO PROTAGONISTA DA PRÓPRIA VIDA

Muitas mulheres não têm sido protagonistas de suas vidas e sim atrizes coadjuvantes na vida de outros, vivendo vidas contidas, enrijecidas, sem limites claros. A Análise Bioenergética pode ser um importante instrumento para trazer essas mulheres de volta a si mesmas, de posse de seus instintos e de sua alma, responsáveis por si, seus desejos, seus objetivos, seus relacionamentos e sua sexualidade. O contato com o próprio corpo é essencial no desenvolvimento dessa feminilidade, pois é através dele que se vive e experimenta essa feminilidade, pelo movimento, vitalidade, alegria, pulsação e prazer. À medida em que a mulher se apropria do seu corpo, está em contato consigo mesma, tem empatia com o outro e mantém contato com o mundo, pode apropriar-se também dos seus desejos e sentimentos, posicionando-se na realidade e protagonizando a própria existência.

REFERÊNCIAS

ANDREASSA, E. Menopausa e Sexualidade: efeitos colaterais da cultura. In: VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. (Org.). **Revista Psicologia Corporal**, v. 11. Curitiba: Centro Reichiano, 2010, p. 23-32.

FONTANELLA, T. C. **O Resgate da Energia do Sagrado Feminino**: pulsação energética dos arquétipos das deusas do século XXI. Monografia do Curso de Especialização em Psicologia Corporal – Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal, 2009.

ESTÉS, C. P. **Mulheres que Correm com os Lobos**: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. 12ª ed. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

KOLTUV, B. B. **A Tecelã**: ensaios sobre a psicologia feminina extraídos dos diários de uma analista jujuiana. São Paulo: Cultrix, 1992.

LOWEN, A. **A Espiritualidade do Corpo**: Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1991.

LOWEN, A. **Alegria**: a entrega do corpo à vida. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, A. **Amor e Orgasmo**: guia revolucionário para a plena realização sexual. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1988.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Narcisismo**. São Paulo: Círculo do Livro, 1983a.

LOWEN, A. **O Corpo em Depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. 3ª. ed. São Paulo: Summus, 1983b.

LOWEN, A. **O Corpo em Terapia**: a abordagem bioenergética. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1977.

PIMENTEL, G. M. **O Corpo Feminino Através dos Tempos**: encontros e desencontros pela visão da Bioenergética. Monografia do Curso de Especialização em Psicologia Corporal – Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal, 2008.

QUALLS-CORBETT, N. **A Prostituta Sagrada**: a face eterna do feminino. São Paulo: Paulinas, 1990.

REICHERT, E. **Infância a Idade Sagrada**: anos sensíveis em que nascem as virtudes e os vícios humanos. 3ª. ed. Porto Alegre: Edições Vale do Ser, 2011.

SHORTER, B. **A Obscura Formação de uma Imagem**: mulheres e iniciação. Rio de Janeiro: Imago, 1989.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Etapas do Desenvolvimento Emocional**. Curitiba: Centro Reichiano, 2006. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em: 04/12/2013.

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

VOLPI, S. M. A Sexualidade e sua Função Integradora do Self: uma visão da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Pstricia. R.; VOLPI, Sandra Mara. Identidade feminina e Bioenergética: a mulher como protagonista da própria vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Reichiano, 2008. CD-ROM. (ISBN – 978-85-87691-13-2). Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 16/08/2014.

ZWEIG, C. O Feminino Consciente – o nascimento de um novo arquétipo. In: DOWNING, C. **Espelhos do self**: as imagens arquetípicas que moldam sua vida. São Paulo: Cultrix, 1994.

AUTORA

Patrícia Rech de Almeida / Pato Branco / PR / Brasil – CRP-08/8449 - Psicóloga, Especialista em Metodologias Inovadoras aplicadas à Educação - Psicopedagogia. Possui Formação e Aperfeiçoamento em Saúde Mental, Formação em EMDR pela Associação EMDR Brasil; está cursando Formação em *Brainspotting* pela EMDR Treinamento e Consultoria. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: patriciarechpsico@gmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br