



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARON, A.K.R.V.; STORCK, E.S.; GRANATO, L.R.; MUNARETTI, M.R. Resgatando o que é seu. 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](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

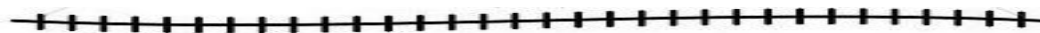
## RESGATANDO O QUE É SEU

**Adriana Karen do Rocio Vidal Baron  
Ester Saphira Storck  
Liz do Rocio Granato  
Martha Rodrigues Munaretti**

### RESUMO

Sabe-se que a história de cada indivíduo fica registrada no corpo desde a gestação e, ao chegar à fase adulta, muitas vezes pergunta-se: “Quem sou eu?”. Quando este indivíduo entra em contato com sua história, resgatando e integrando aspectos identitários, conscientiza-se do presente e pode visualizar o futuro. Mas, para que isso seja possível, é preciso preparar o corpo, fazendo circular a energia favorecendo o contato consigo mesmo e trazendo a consciência o momento atual pela percepção do corpo, refletindo o que foi vivenciado e visualizando do futuro.

**Palavras-chave:** Adolescência. Adulto. Identidade. Infância. Resgate.



O indivíduo chega na fase adulta permeado de compromissos de toda ordem, uma fase produtiva onde, na maioria das vezes, está colhendo as consequências de suas escolhas e de sua história, registrada também no corpo. Uma fase onde os conflitos não resolvidos tendem a vir à tona, resultando em uma pergunta identitária: “Quem sou eu?”, quando a insatisfação se transforma em desespero e a fachada, o papel, através do qual a pessoa chegou até esta fase, está ruindo. Isso acontece quando se perdeu a sensação de si próprio e o contato com algum aspecto vital da existência que deu sentido à vida.

A fala de um paciente de Lowen (1984): “Outro dia me olhei no espelho e fiquei assustado quando percebi que era eu, aí pensei: ‘É isto que as pessoas veem quando olham para mim!’, a imagem era de um estranho. Meu rosto e meu corpo não pareciam pertencer a mim...eu não sou muito real”. Sabe-se que esse é um nível de despersonalização que denota um rompimento com a realidade, mas muitas vezes, no ritmo alucinado da cultura ocidental, as pessoas acabam alienando-se de si, caminho contrário do senso de identidade, que provém de uma sensação de contato com seu

### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARON, A.K.R.V.; STORCK, E.S.; GRANATO, L.R.; MUNARETTI, M.R. Resgatando o que é seu. 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](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

corpo, pensamento e sentimento. “Para saber que ele é, o individuo precisa ter consciência daquilo que sente. Deve conhecer a expressão do seu rosto, sua postura e a forma de movimentar-se”. (Lowen, página 16, 1984)

O contato com suas sensações, emoções e pensamentos é fundamental para ter um corpo que vibra. Sabendo-se que um corpo ativo caracteriza-se por sua espontaneidade e por uma respiração plena e fácil, é preciso buscar a autopercepção, que é um aspecto da autoafirmação, sendo que a autoafirmação assume duas formas: a busca consciente do que se deseja e a rejeição consciente do que não se deseja. A expressão desses impulsos pode se dar por palavras ou atos. É fundamental o reconhecimento do que se viveu até o presente e do que é necessário rejeitar, conservar ou resgatar e integrar. Unindo ego e corpo nessa autopercepção, une-se também o adulto e a criança.

“Na personalidade integrada, o adulto e a criança se mantém em constante comunicação, a criança através dos sentimentos e o adulto através da inteligência. Ambos se apoiam e se fortalecem, a criança trazendo imaginação ao realismo do adulto, este fornecendo conhecimentos esclarecedores das respostas intuitivas da criança. A afirmação de que a pessoa criativa mergulha fundo em seu inconsciente para encontrar respostas criativas a problemas, pode ser interpretada como se ela consultasse a criança dentro dela”. (LOWEN, página 221, 1984)

Lowen fala que o trabalho corporal deve ser realizado simultaneamente nos níveis psicológico e físico, permitindo que o paciente os identifique e integre a criança perdida na compreensão adulta da vida. Entende-se que, da mesma forma, o adolescente também seja resgatado e integrado à fase adulta, aprofundando a autopercepção, liberando seu potencial criativo para viver uma vida com prazer.

O adulto, conseguindo resgatar coisas que lhe eram próprias na infância e na adolescência, pode sentir-se mais completo e integrado no presente. Com a autoafirmação e, conseqüentemente, a autopercepção do seu tempo presente, pode então olhar para o futuro, pois está em posse, novamente, do que é seu. A partir desse resgate, inclusive da fé, seja em si, na sabedoria do seu corpo ou em Deus, pode encorajar-se a desapegar-se e sonhar.

#### CENTRO REICHIANO

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



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

BARON, A.K.R.V.; STORCK, E.S.; GRANATO, L.R.; MUNARETTI, M.R. Resgatando o que é seu. 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](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## REFERÊNCIAS

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da psicologia corporal aplicadas a grupos**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009, vol.1.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a psicologia corporal. 2ª ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

LOWEN, A. **Prazer**. Uma abordagem criativa da vida. 5ª ed. São Paulo: Summus, 1984.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia**. São Paulo: Summus, 1996.

## AUTORAS

**Adriana do Rocio Vidal Baron/PR** – Psicóloga (08/2844), Especialista em Psicologia Clínica, Psicologia Jurídica, Psicologia Familiar Sistêmica, Terapeuta Certificada em EMDR, Terapeuta Certificada em Brainspotting, Especialista em Avaliação Psicológica e cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [adrianakrvb@gmail.com](mailto:adrianakrvb@gmail.com)

**Ester Saphira Storck/PR** - Psicóloga (08/06661), formada e graduada em Gestalt-Terapia, Psicopedagoga, Especialista em Psicologia Clínica, Terapeuta Certificada em EMDR e cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [esterstorck@gmail.com](mailto:esterstorck@gmail.com)

**Liz do Rocio Granato/PR** – Psicóloga (CRP-08/16131), cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [liz.rgranato@gmail.com](mailto:liz.rgranato@gmail.com)

**Martha Rodrigues Munaretti**– Professora de Educação Física (CREF 017598-G/RS), cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [marthamunaretti@gmail.com](mailto:marthamunaretti@gmail.com)

## CENTRO REICHIANO

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