



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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 OLHAR E A PRESENÇA NO PRESENTE INSTRUCIONALIZADOS PELA VEGETOTERAPIA CARACTEROOANALÍTICA

Ana Rosa B. M. Rocha

RESUMO

O que afasta uma pessoa de si mesma, impedindo que a vida siga um curso natural, com alegrias nas escolhas, força para enfrentar as adversidades, maturidade para aceitar a diversidade, é a grande distancia que o ser humano tem entre ele mesmo e sua consciência. Uma consciência que está dissociada do momento presente, gerando ansiedade, enfraquecendo a capacidade de atenção e de concentração. A dispersão passa a ser um lugar comum na vida deste indivíduo. Com a mente “à deriva”, sem capacidade de dirigir a própria vida, a ansiedade aumenta. Está instalado um ciclo vicioso que afasta o indivíduo dele mesmo. Faz-se necessária uma revolução interna que demanda um alongamento do olhar sobre si mesmo levando o indivíduo a sentir o presente, a conceber e a perceber sua vida. Estes instrumentos e instruções a Vegetoterapia Caracterooanalítica oferece ao paciente que se predispõe a entrar em terapia. Através do fortalecimento do olhar, pacientes passaram a se sentir mais atuantes nas próprias vidas, mais titularizados de si mesmos à medida que conseguiram colocar efetiva “presença no seu presente”.

Palavras-chave: consciência – olhar – presente – Vegetoterapia Caracterooanalítica -



A LUCIDEZ PERIGOSA
por Clarice Lispector

“Estou sentindo uma clareza tão grande que me anula como pessoa atual e comum: é uma lucidez vazia, como explicar? Assim como um cálculo matemático perfeito do qual, no entanto, não se precise. Estou por assim dizer vendo claramente o vazio. E nem entendo aquilo que entendo: pois estou infinitamente maior do que eu mesma, e não me alcanço. Além do que: que faço dessa lucidez? Sei também que esta minha lucidez pode-se tornar o inferno humano – já me aconteceu antes. Pois sei que – em termos de nossa diária e permanente acomodação resignada à irrealidade – essa clareza de realidade é um risco. Apagai, pois, minha flama, Deus, porque ela não me serve para viver os dias. Ajudai-me a de novo consistir dos modos possíveis. Eu consisto, eu consisto, amém”.

O problema da cegueira psíquica

A experiência maior



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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: ____/____/____.

Eu antes tinha querido ser os outros para conhecer o que não era eu. Entendi então que eu já tinha sido os outros e isso era fácil. Minha experiência maior seria ser o âmago dos outros: e o âmago dos outros era eu. (LISPECTOR, 2004, P.43)

É próprio do psiquismo humano almejar a liberdade. Este anseio de ser livre nem sempre é percebido nas suas implicações para este alcance. Muito se espera do outro, do sistema, da sociedade, dos pais. Para se alcançar liberdade, no entanto, é preciso olhar para si, para seu interior e buscar conhecer qual o caminho necessário para se fazer autodomínio que levará a pessoa à conquista da autoexpressão. Para obter o domínio de si mesmo seria preciso enxergar-se antes de qualquer outra coisa. Alongar o olhar para si, ver além do óbvio. O óbvio é o que está posto; e o que está posto não lhe permite conhecer seus significados e significantes sem internalizá-los.

É através do próprio olhar que se alcança a si mesmo. É preciso que se consiga visualizar o mundo que se alcança pelos seus sentidos. Portanto, sentir a presença no presente, estar conectado consigo mesmo, com sua individualidade, antes de ser um sujeito atuante, agente social transformador.

Quando se age sem pensar, repete-se. A busca pelo conhecido torna-se um hábito, gerando sensação de conforto ao indivíduo, mesmo que não esteja bom...

Tudo o que se pratica de forma constante pode-se tornar lei. A repetição, portanto, pode comprometer o caráter, que é a forma como um indivíduo se comporta na vida.

A prática de não estar presente no presente torna o sujeito objeto da sociedade, um colonizado, pobre de criatividade, pois que não se integra ao novo, não se posiciona, está constantemente confuso, em dúvida, lhe faltando a autoconfiança tão necessária à ação, ao fazer criativo, à composição. É a ausência de si mesmo. Quando não se está presente na própria vida cria-se uma dívida consigo mesmo e o preço será pago com sofrimento. Perde-se a capacidade de pensar, de fazer conjunções, de se capitalizar intelectual, sensorial e moralmente.

Sentir, perceber, conceber, conscientizar - este é o caminho necessário a se percorrer para a busca da ação e não da reação. O sujeito que não age, reage. A falta de clareza que lhe assombra o torna refém das atitudes alheias. E é o medo de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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: ____/____/____.

abandonar os conceitos prontos, que fazem com que o neurótico repita, repita e repita..., como se isto lhe garantisse o direito de ser e estar em sociedade. Permanece na zona de conforto, bastando-lhe requestrar conhecimentos prévios.

É importante que o ser humano compreenda a sua singularidade, entendendo que é pela diversidade que se constrói o novo, que se alcança a evolução. É claro que o homem faz parte de um grupo social e se afeta pelos efeitos da sociedade. Mas, como indivíduo, deve valorizar sua singularidade, alcançar a compreensão de que o mundo está em construção e ele é um agente transformador do social. Agir como se estivesse em “rebanho” o coloca inepto, caracterizando-se como um objeto, não um sujeito.

Embora repetir faça parte da vida humana, é necessário fazer a reflexão se aquele pensamento posto faz significado para o ser, individualmente. Sem o pensamento com significação para o indivíduo, faltam-lhe atitudes genuínas, aparece a angústia de não se encontrar, falta-lhe o entendimento do que lhe faz sentido.

Aqui cabe ressaltar a influência da educação na formação da caracterialidade do indivíduo, pois desempenha um importante papel na desconstrução da identidade do ser quando busca “enquadrar” as crianças à imagem dos adultos, renegando a preservação da natureza daquele indivíduo – com sentimentos e desejos particulares. Quando se substitui o “Eu” pela imagem, afirma Lowen (1979), há uma perda do contato com a realidade.

Conforme ressalta Rollo May (*in* LOWEN, 1979, p. 17):

Muitos psicoterapeutas têm comentado que mais e mais pacientes exibem características esquizóides, (...) o problema das pessoas que se acham alienadas, desligadas, carentes de afeto, com tendência à despersonalização, e encobrendo seus problemas por meio de intelectualizações e formulações técnicas...”

Esclarece ainda o autor que esta tendência não está restrita somente a casos patológicos, mas alcança as ditas pessoas “normais”.

Ao se projetar como uma imagem a ser admirada e, conseqüentemente, aceita socialmente dentro dos padrões de sucesso, a existência deste indivíduo passa a ter um papel secundário e seu corpo “se transforma num instrumento da vontade a serviço



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

da imagem”. É de se esperar, em consequência desta desconexão consigo mesmo, que o “Outro” também lhe pareça somente uma imagem, sem significado genuíno.

Todavia, o processo do autoconhecimento, só é possível para aquele que “enxerga com clareza”, vive no “aqui e agora”, caso contrário se vive a cegueira psíquica onde não se vê a si próprio e nem ao outro, paralisando o que não quer ser alterado. “*O que os olhos não veem o coração não sente*” é o ditado que melhor traduz esta situação. Ou seja, sem conseguir encarar a realidade, sem vê-la, não se lida com ela, pois que não a sente.

Esta falta de estímulo interno reduz a sensação de estar presente no corpo, assim como no ambiente, impedindo a percepção nítida da realidade que acontece no momento presente.

Se o olhar sobre a vida se mantiver preso no passado, ou deslocado no futuro, o presente, que é onde se pode agir, se tornará um passado inepto, sem sentido.

Vida é movimento e a vitalidade do corpo depende desta mobilidade. Visitar o passado é, sim, necessário, mas olhar e enxergar o que há pela frente, fazer contato com sua história, é subsídio para planejar o futuro. Mas isto só é possível para aqueles que conseguem derrubar a barreira instalada pela cegueira psíquica.

Este processo de “cegueira” gera uma lentificação da mente humana impedindo que novos conceitos sejam fundados. E a sociedade humana precisa do novo para evoluir moral e civilizadamente.

Tomando como exemplo os artistas plásticos, que se mostram portadores de uma nova linguagem, cada vez que criam uma obra de arte altera-se o olhar de quem a vê e, conseqüentemente, cria-se um novo campo de concentração para aquele que olhou. É a manifestação do novo. Será preciso apurar o olhar para sentir, perceber, conceber e conscientizar-se deste novo que se apresenta. Assim, se reconceitua a vida. É preciso ver e fazer o novo para se criar e recriar no outro, haja vista que o ser humano se identifica com o outro, ou até mesmo com um objeto, através do olhar¹.

1

Atenção para se compreender este olhar como possibilidade ampliada para os telerreceptores ouvidos, nariz e pele, em caso de cegueira fisiológica.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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 importância o olhar

“Os olhos percebem muito mais do que as palavras jamais conseguirão dizer.”
(GAIARSA, 2000, p. 25).

É muito comum ouvir e falar expressões que indicam claramente a importância do olhar nesta busca pelo presencial: *“não consigo enxergar com clareza...”* ou: *“isto não está claro para mim...”*. *“Deixe-me explicar meu ponto de vista...”* ou. *“aos meus olhos isto não parece certo.”* Ou ainda: *“agora sim está claro e tudo faz sentido”*.

Quando se quer prestar atenção em algo imediatamente se busca olhar, pois mais de 90% do que chega ao cérebro é visual. Cada nervo ótico tem cerca de 1 milhão de fibras nervosas. Em contrapartida, cada nervo acústico não tem mais de 30 mil. Isto justifica a insegurança de quando se está em um ambiente escuro em que só se ouve sons e não se pode enxergar nada. (GAIARSA, 2000).

Olhar e interpretar possibilita um leque de opções ao ser humano, tornando-o vivo.

Até os ditos populares nos dão uma dica do quão importante é o olhar e de sua representação na corporeidade:

- ▲ “Os olhos são a janela da alma”. (por onde tudo passa. A essência do ser)
- ▲ “Em terra de cego quem tem um olho é Rei”. (importância de enxergar).
- ▲ “A beleza está nos olhos de quem vê”. (olhar do coração)
- ▲ “O que os olhos não veem o coração não sente”. (o olhar incorporando o que vê)
- ▲ “O amor é cego...” (olhar do coração)
- ▲ “O olho é maior que a boca”. (estímulo sensorial)
- ▲ “Quem não tem vizinho certo, dorme com um olho fechado e outro aberto”. (atenção)
- ▲ “O pior cego é aquele que não quer ver”. (cegueira psíquica)
- ▲ “Uma imagem vale mais do que mil palavras”. (rapidez e eficiência do olhar).
- ▲ “Como olhas o cisco no olho do outro se não consegues ver a trave que há nos teus?” Jesus (como olhar o outro se não olha a si mesmo?)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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: ____/____/____.

Desta feita, podemos constatar que, na sabedoria popular, - que muito nos diz da vida, pois que representa a leitura de mundo (os olhos, novamente)-, o olhar representa:

- ▲ a percepção;
- ▲ a interpretação de cada um;
- ▲ a janela por onde o mundo entra e reside;
- ▲ a entrada da alma, por onde se acessa o mais profundo do ser, seu coração, seus sentimentos;

Vale a pena lembrar o significado da palavra intuição: do latim, *intuere*, que significa “ver”. Numa percepção do inconsciente, se constitui em algo que passa pela mente sem que o “eu” perceba. O “eu”, em verdade, conhece os conteúdos de sua consciência, cabendo ao inconsciente mostrar-se por expressões corporais que, na maioria das vezes, somente os outros veem. Esta prerrogativa é corroborada por Jung (2011, p.12) ao afirmar que “o homem mede seu autoconhecimento através daquilo que o meio social sabe normalmente a seu respeito e não a partir do fato psíquico real que, na maior parte das vezes, é a ele desconhecido.” E ainda possibilita a relação dos olhos com o próprio corpo dizendo que “...a psique se comporta como o corpo em relação a sua estrutura fisiológica e anatômica...”

Relação olhar e psiquismo

Temos o corpo como porta de entrada dos sentimentos. É através dos olhos, dos ouvidos, do nariz, da boca e da pele que as sensações físicas ou emocionais são percebidas pelo homem. Ao entrar em contato com seus sentimentos, o indivíduo se expressa num movimento de dentro para fora, permitindo que suas emoções se movimentem neurovegetativamente, fazendo-se percebidas pelo seu comportamento. Segundo Volpi e Volpi (2003, p. 26) “isto é a própria caracterialidade”. A patologia, portanto, “aparece quando falta a unidade soma-psique, núcleo fundamental da formação do eu”. (NAVARRO, 1995b)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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: ____/____/____.

Tem-se, no corpo, toda a fonte de contato com o mundo e isto se dá desde a vida intrauterina, portanto, ao ser concebido, o ser humano já deveria, ali mesmo, estar recebendo o amor proveniente da alegria da mãe em estar gestando, do tom da sua voz e de toda a qualidade de contato que ela já pudesse proporcionar àquele ser que se desenvolve dentro dela.

Navarro (1996) considera que por volta do 4º – 5º mês de vida o feto passa a reagir a estímulos auditivos e luminosos, sendo capaz de reagir com movimentos a estes estímulos. A voz do pai ou de outros membros da família que a queiram bem, bem como sons agradáveis como música tranquila, constitui nele a sensação de acolhimento amoroso. Navarro (1996) ainda esclarece que aos 6 (seis) meses os primeiros estímulos visuais se manifestam no feto permitindo que ele já distingua o claro do escuro. Com o nascimento, o acuramento dos ouvidos cede espaço para os olhos que, instintivamente, sai em busca daquela que se manteve conectada com ele durante toda a sua vida intrauterina, sendo a mesma que o proverá física e emocionalmente do alimento que necessita para viver: a mãe. Por isso buscará o seu vulto, que será o seu ponto de referencia para fixar o olhar, iniciando, assim, este complexo aprendizado do enxergar. O bebê precisa de tempo para fortalecer este olhar, fazer a fixação da imagem, traduzi-la, incorporá-la. Por isso olha-se tão fixamente tudo. Ele busca estabelecer vínculos com o mundo que o rodeia.

O esforço do bebê para focar e ver mais do que um borrão, para acomodar e convergir o olhar durante a amamentação o fortalece emocionalmente.

Sendo amamentado no peito, este novo ser terá a oportunidade de olhar para o peito da mãe e para o seu rosto, fortalecendo a formação do seu Eu e do não-eu no processo de acomodar e convergir os olhos. Navarro (1996, p. 30) afirma ainda que “esta faculdade desenvolverá o potencial emotivo, que induzirá ao nascimento do eu, o desenvolvimento da identidade e, depois, da individualidade” .

O ser humano é singular – cada um absorve o mundo ao seu jeito, ou seja, vê o mundo como lhe cabe. As interpretações sobre um mesmo tema podem ser incrivelmente diversas. A história de cada um irá determinar sua personalidade e seu caráter, resultando em diferentes modos de olhar e perceber a vida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Sentir, pensar, falar e agir são verbos que se comunicam sequencialmente. As atitudes são resultantes de um primeiro olhar. Aquilo que é visto e absorvido torna-se sensação. O que se sente conecta-se ao pensamento. Expressa-se este pensamento pela fala e pelas atitudes. Se a ação foi “torta” e descabida provavelmente não houve uma conexão sensata com o pensamento, mas resultado de uma má incorporação dos sentimentos, incorrendo num mau processamento cognitivo. Assim se fazem escolhas. Pelo olhar toma-se consciência de ações e reações que se quer alterar.

Com relação a esta ideia, afirma Gaiarsa (2000, p.18): “o olhar acompanharia a execução, levando o cérebro a corrigir os desvios que ocorrem em relação à intenção”.

Se por um olhar pode-se processar tanto conhecimento que resultará em atitudes coerentes, imaginem quão bom seria fazer um segundo olhar. (mas isto é um outro assunto...).

O bloqueio ocular

Reich acreditava que “a neurose manifestava-se num funcionamento vegetativo perturbado” (LOWEN, 1986, p. 16) sendo o psiquismo igualmente afetado. Entendia que os perigos externos e internos desequilibram o indivíduo resultando em uma couraça de caráter que impede que a energia circule livremente pelo corpo e que a pessoa se estruture em um caráter sadio.

Reich preconizou que estes bloqueios se estabeleçam em segmentos corporais definidos nos olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma, abdômen e pelvis, estando os bloqueios energéticos destes segmentos relacionados com experiências traumáticas ocorridas em determinadas fases da vida. Problematizou a qualidade de contato, pois através dos telorreceptores dos olhos, da pele, do ouvido e do nariz, que compõem o segmento ocular, pode-se perceber a realidade externa (VOLPI e VOLPI, 2003).

O segmento ocular sofre seu bloqueio no momento do nascimento até o 10º dia de vida extrauterina, gerando indivíduos com um contato deficiente com a realidade sendo desviado de suas percepções reais para um mundo fantasioso ou até mesmo permeado por alucinações. Dependendo do grau do comprometimento tem-se, aí,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

desenvolvido o caráter psicótico onde, não por acaso, são comuns alucinações visuais, auditivas, olfativas e até mesmo gustativas ou táteis. (NAVARRO, 1995b)

É muito comum, pois, que pessoas com bloqueio energético dos olhos tenham alteradas tanto suas relações psíquicas com que os olhos se comunicam (percepção da realidade comprometida) quanto com a física (olhos vagos, que atravessam o foco, sem brilho, opacos), deformando a percepção que o indivíduo tem de si mesmo e maneira com que sente, pensa e age na vida. Este afastamento do ser humano das suas sensações emocionais o priva de contatos interpessoais genuinamente saudáveis. Desviar os olhos do olhar de outrem, por exemplo, ou olhar sem ver (prática muito comum de quem não está interessado), revela o nível de distanciamento de uma pessoa com ela mesmo, com sua realidade e, por consequência, com os outros.

Os neuróticos, de um modo geral, falam sem olhar nos olhos, sem caracterizar um traço neurótico, mas sim “um núcleo psicótico (...) porque têm medo do contato e este medo leva-os a “fugir pelos olhos”.” (NAVARRO, 1995a, p.42)

Volpi e Volpi (2003, p. 27) ainda reforçam a seriedade do rompimento deste contato afirmando que “quando se fala de uma alterada visão do mundo isso significa que há algo bloqueado nos olhos que impede o indivíduo de ter uma clara visão do mundo e isso faz com que não interprete ou interprete a realidade exterior de forma diferente”.

Com a couraça muscular de caráter instalada, o comportamento do indivíduo corresponde com os papéis da imagem que ele quer passar de si mesmo, transformando-se em uma abstração, sem contatos genuínos.

Em contrapartida, para ocorrer a formação do eu, será necessária a funcionalidade ocular estar completa, apregoa Navarro (1995a).

No entanto, numa tentativa da não manutenção das sensações que entram por este segmento, o bloqueio ocular se instala. E o mesmo pode se dar em todos os demais segmentos. Lowen (1979, p. 207) explica que “o corpo é abandonado quando se torna uma fonte de dor e humilhação em vez de prazer e orgulho. Nestas circunstâncias a pessoa se recusa a aceitar ou identificar-se com seu corpo. A pessoa volta-se contra ele”. Este corpo deixa de ser uma fonte de prazer e alegria para ser um



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

objeto de satisfação egóica, pois a formação das imagens que a pessoa projeta em si é uma função do ego. (LOWEN, 1979)

Instala-se, desta maneira, um conflito que extingue a cooperação entre corpo e mente, resultando em diferentes níveis de desequilíbrio psíquico, assim comunicados por Lowen (1979, p.21): “o ego neurótico é aquele que domina o corpo, o ego esquizóide o nega, (...) o esquizofrênico se dissocia dele”.

A Vegetoterapia Caracterooanalítica

A Vegetoterapia Caracterooanalítica foi preconizada por Reich e implementada por Navarro como terapia manifesta através do corpo e busca, com sua metodologia, desbloquear contrações crônicas denominadas couraças musculares de caráter.

Reich observou que estas couraças se manifestavam através de comportamentos, e que seu desbloqueio produzia uma transformação caracterial (VOLPI e VOLPI, 2003). Com esta técnica, em que se trabalha os desbloqueios dos setes segmentos de couraça, pretende-se, iniciando pelo segmento ocular, reaver a funcionalidade dos olhos. “Reich afirmava que a atitude corporal de uma pessoa é funcionalmente idêntica à sua atitude psíquica”. (LOWEN, 1986, p. 16). Sendo assim, a expressividade e o domínio do corpo estariam comprometidos por estas tensões crônicas.

Navarro (1995a, p.40) propôs que o trabalho com os olhos passassem por quatro *actings*, considerando diferentes etapas da vida humana. O primeiro vem a ser “o ponto fixo”, o segundo “a acomodação-convergência”, o terceiro, a “lateralização do olhar” e o último “a rotação dos olhos”. Embora afirme que só ao final do quarto *acting*, “quando a pessoa está em condições de poder administrar estas quatro funções”, é que se pode dizer que ela assumiu “um eu capaz de poder ser”, me deterei neste artigo somente aos dois primeiros *actings* por considerá-los, essencialmente, os disparadores deste processo da busca pela presença no presente.

Durante a prática dos *actings* o indivíduo vai contatar a sua realidade psíquica, portanto, seus efeitos irão variar de acordo com a individualidade de cada um.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

A Vegetoterapia, através dos seus *actings* auxilia a transpor estas barreiras, propõe que se abra o campo da visão para se enxergar aquilo que a pessoa evita ver, pois que é confortável olhar a penumbra...

O *acting* do ponto fixo consiste em fixar o olhar em um ponto durante 15 minutos aumentando gradativamente este tempo durante sucessivas sessões, até se atingir 25 minutos. Com este *acting* pretende-se estimular o paciente a ver a si mesmo, à medida em que desenvolve o foco através do fortalecimento da visão central. Para tanto será demandada muita concentração deste paciente - e também do terapeuta que o acompanha -, pois a presença deve ser contatada insistentemente por ambos. Esta busca pela presença no presente se dará através do olhar firme e determinado – ao mesmo tempo em que se respira, mantendo contato consigo mesmo, com suas sensações. O ponto fixo representa o que, quando bebê, o indivíduo experimentou com os olhos: buscar um ponto de referencia para fixar o olhar, inicialmente, o vulto da mãe. Precisa deste referencial para a sua estruturação enquanto ser. Esta privação pode causar comprometimentos somatopsíquicos, referenciado por Navarro que afirma que “o isolamento após o nascimento dá origem ao astigmatismo”.(1996, p. 29)

Importante ressaltar que olhar o ponto fixo não significa parar o olhar, ao contrário, é um olhar atento e dinâmico, caso contrário entrar-se-ia, facilmente, segundo Gaiarsa (2000), em transe hipnótico. E a intenção é encontrar-se consigo, justamente contrária ao “sair de si”.

Neste *acting* é comum ouvir dos pacientes: “está tudo embaçado; não há ponto algum; não tem nada pra ver; é muito difícil; é entediante; me irrita; tem uma névoa encobrindo o ponto; aparecem pontos coloridos ou pontos pretos, etc” demonstrando com estas colocações as diversas dificuldades que ele enfrenta em se olhar.

Por outro lado, fortuitamente, também expressam maior conexão consigo mesmos quando dizem: “senti uma enorme alegria; me emocionei, deu vontade de chorar; foi muito bom, não queria que acabasse, etc”, chegando, às vezes a terem sensações físicas como calor corporal, correntes energéticas percorrendo o corpo, ou amortecimentos, formigamentos, tensões.

É muito comum também ocorrerem lembranças da infância, sentirem cheiros agradáveis ou sentirem medo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Segundo Gaiarsa (2000), fundamental para se compreender as relações pessoais e a tomada de consciência, é a diferença entre visão central e periférica. Na visão central o campo visual equivale a um pingo no “i” (é o tamanho da área da mácula, responsável por este tipo de visão), e, repare, é necessário olhar atentamente para ter definido no cérebro este pingo. O autor reforça que “fora desta área minúscula, a nitidez da visão cai 90% em relação à visão da mácula”. (GAIARSA, 2000, p. 14). Neste caso, passa-se a usar a visão periférica que alcança em distância, e com nitidez, uma forma do tamanho de uma bola de tênis. Assim, tem-se um relaxamento do músculo do cristalino, pois não há mais a necessidade de foco.

A visão periférica tem a utilidade de ser sensível a cores e movimentos permitindo que o indivíduo que olha identifique, num grande campo, um conjunto de movimentos. É responsável por governar a maior parte dos movimentos automáticos. A visão central, por sua vez, fará a função de identificar o ponto de interesse com precisão, através da mácula, sendo responsável pela tomada de consciência que só se dá quando se presta atenção.

Numa observação psicológica pode-se notar como o corpo assume trejeitos, maneirismo, posturas, comportamentos motores enfim, que denunciam a realização de desejo ou sua contenção, que são inconscientes para a pessoa. Muitas pessoas se percebem desajeitadas corporalmente, se esbarram com facilidade nas coisas ou as derrubam e a razão destes movimentos mal organizados se dá pela desatenção no aqui e agora.

É, pois, através dos olhos que o indivíduo se estrutura psiquicamente pois torna-se possível, com o trabalho do olhar voltado para o presente, através da visão central, que a pessoa passe a ter consciência de tudo o que os outros estão vendo o tempo todo, mas que não tem sido possível a ela alcançar. Encontra a possibilidade da retomada de sua autopercepção, numa relação profunda com o ocorrido na ocasião do seu nascimento.

Seguindo a metodologia da Vegetoterapia, Navarro (1995a, p. 19) avança com o trabalho dos olhos propondo “o *acting* da acomodação-convergência, que dá a possibilidade de identificarmo-nos e desidentificarmo-nos, de poder ver o outro e ver a nós mesmos”. Neste *acting* se alterna o olhar no ponto fixo com o olhar na ponta do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracteroanalítica. 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: ____/____/____.

nariz possibilitando a estruturação do Eu e do Outro, sendo este o não-eu, aquele que permite a identificação de si mesmo.

No entanto, Navarro (1995a, p. 18) afirma que “a vegetoterapia não determina a eliminação da couraça, mas a tomada de consciência, a autogestão, porque esta couraça, historicamente falando, tem utilidade”. Conforme preconiza Reich (*apud* NAVARRO, 1975, p. 17) o intuito desta técnica é o “restabelecimento da motilidade biopsíquica através da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura”. Ou seja, na Vegetoterapia a intenção não é eliminar as couraças, mas flexibilizá-las, pois podem vir a ser úteis em algum momento da vida.

Experiências Clínicas

“...se tememos o amanhã é porque não sabemos construir o presente e, quando não sabemos construir o presente, contamos que amanhã saberemos e nos ferramos, porque amanhã acaba sempre por se tornar hoje, não é mesmo? Escalar passo a passo o nosso próprio Everest e fazê-lo de tal modo que cada passo seja um pouco de eternidade. O futuro serve para isso: para construir o presente com verdadeiros projetos de pessoas vivas”.

Muriel Barbery (A elegância do ouriço, 2008,

p.138)

Em grande parte das vezes, os pacientes chegam à terapia com bloqueios oculares significativos, corroborados pelas dúvidas de como devem agir na vida ou com a confusão de não saber porque agem de determinada maneira, ou, simplesmente, por que sofrem tanto. É muito comum trazerem o desejo de “ser eu mesmo (a)”; de “agir com liberdade”, “me encontrar na vida”, enfim, as demandas são pela busca da autorreferência no mundo, de autodomínio, de autoexpressão.

Ao iniciarem o processo da vegetoterapia, com os *actings* da concha¹ e do ponto fixo pacientes com forte bloqueio ocular demonstram dificuldade em se concentrar no aqui e agora e percebem que, para fixar o olhar em um determinado

1

A concha é realizada posicionando ambas as mãos em forma de concha ao lado das orelhas do paciente, que permanece deitado de olhos fechados durante 15 minutos, procurando contatar suas sensações, enquanto procura estar presente no aqui e agora.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracterooanalítica. 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: ____/____/____.

ponto, é necessário estar muito presente para que pensamentos ou outras distrações visuais não o absorvam a ponto de verem névoas e outros tipos de embaçamentos que impedem uma visão nítida do ponto. Esta dificuldade se apresenta independente do paciente possuir algum tipo de problema fisiológico de visão.

À medida que avançam nas sessões de ponto fixo, os pacientes, de um modo geral, começam a fortalecer os músculos dos olhos e a descarregar energia excessiva que tem no cérebro (a energia desorganizada é deslocada para a cabeça – cérebro reptiliano - definindo indivíduos com alta capacidade de raciocínio, com dificuldade de acessar emoções). Assim, sua autoconfiança vai-se restabelecendo, pois a sensação de ver-se, provocada pelo “estar presente” vai emergindo.

Da mesma forma, esclarece Navarro (1995a), os sentimentos guardados no inconsciente vão sendo descortinados e, como o medo e a melancolia são sensações experimentadas até os primeiros dez dias de vida extrauterina, período em que se instalou o bloqueio ocular, estas sensações podem emergir durante este *acting*, sendo trabalhadas caracterooanaliticamente na sequencia das sessões.

Quando a energia começa a se liberar para outras partes do corpo, alguns pacientes relatam a experiência de sensações de “força”, “vida”, “alegria”, podendo ser acompanhadas de choro, lamento, lembranças da infância, risos, etc.

Através do fortalecimento do olhar, pacientes passaram a se sentir mais atuantes nas próprias vidas, mais titularizados de si mesmos, à medida que conseguiram colocar efetiva “presença no seu presente”.

Outrossim, conseguem perceber que fazem a diferença na vida das pessoas. Empoderam-se da capacidade de fazer escolhas, de dizer sim e não, de acordo com suas necessidades e arbítrios. Voltam-se, essencialmente, para o que realmente lhes importa nas suas vidas e, não raro, estendem esta generosidade aos demais, pois passam a se sentir pertencendo a si mesmos, ao mundo, à totalidade, ao universo, ao cosmos.

Vivem, pois, o presente com a consciência do que foi o seu passado, e de que como poderá construir o seu futuro. Titularizam-se de suas próprias vidas. Renascem.

REFERÊNCIAS



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa B. M. O olhar e a presença no presente instrucionalizados pela vegetoterapia caracteroanalítica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

GAIARSA, J. A. **O Olhar**. São Paulo: Editora Gente, 2000.

JUNG, C.G. **Presente e Futuro**. Petrópolis: Vozes, 2011.

LOWEN, Alexander. **O Corpo traído**. São Paulo: Summus, 1979

LOWEN, Alexander. **MEDO DA VIDA: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Summus, 1986.

LISPECTOR, Clarice. **Aprendendo a viver**. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.

NAVARRO, Federico. **Caracterologia Pós-Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995a.

NAVARRO, Federico. **Somatopsicodinâmica**. São Paulo: Summus, 1995b.

NAVARRO, Federico. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: ABDR, 1996

REICH, W. **Superimposizione Cosmica**. Milano: SugarCo Edizioni, 1975.

VOLPI, J. H. e VOLPI, S. M. **Reich: da Vegetoterapia à descoberta da energia Orgone**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

Ana Rosa Brum Marcellos Rocha / Curitiba / PR / Brasil – MFCR: 006 – Educadora Física, Psicoterapeuta Corporal (Centro Reichiano de Curitiba), Esp. em Fisiologia do Exercício (FMU/SP).

E-mail: anabrum@estadao.com.br