



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen Patrícia; DIERKA Leandro; SILVEIRA, Patrícia Asinelli. Renascer para o corpo. Viver plenamente. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

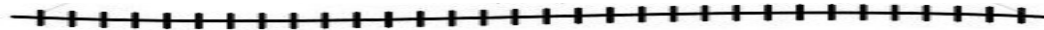
## RENASCER PARA O CORPO. VIVER PLENAMENTE.

**Elen Patrícia Piccinini  
Leandro Dierka  
Patrícia Asinelli Silveira**

### RESUMO

Em meio à correria e compromissos do dia a dia é difícil prestar atenção em nosso corpo. Como ele reage à nossa rotina e que carga essa última lhe confere. Igualmente difícil é adotar novos comportamentos que amenizem o sofrimento psicocorporal resultante do estresse diário. Porém só é possível uma vida plena quando se busca a mesma no próprio corpo e não fora dele.

**Palavras-chave:** Caráter. Corpo saudável. Estresse. Viver plenamente.



Diariamente o ser humano acorda, enfrenta sua rotina, busca resolver seus problemas e, ao fim do dia, retorna ao seu leito para, através do sono, recuperar suas energias e assim poder novamente acordar, enfrentar sua rotina e tentar resolver seus problemas.

Para um grande número de pessoas o parágrafo acima é o resumo de sua rotina. Mas quando se insere nesse círculo vicioso não se percebe o grau intenso de anulação da vida, que busca constantemente se expressar através dos impulsos energéticos sentidos no próprio corpo. Esquecer do cuidado de si, de ouvir o próprio organismo é uma das principais consequências de uma rotina voltada tão somente para aquilo que se apresenta na atualidade como normalidade, ou seja, o consumismo, o trabalho desenfreado e a busca constante pelo acúmulo de bens.

É importante observar que nessa rotina, onde se anula os impulsos corporais não se percebe que todo o estresse sentido vai se acumulando no próprio corpo. Pois tudo o que ocorre na vida do ser humano permanece armazenado no corpo do mesmo.

É sabido que todos têm o consciente e o inconsciente onde ficam armazenados os conteúdos vivenciados na história do sujeito, e esses conteúdos podem ser acessados ou não. Mas pouco se fala sobre a memória celular, que é aquela que armazena todas as

### 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

PICCININI, Elen Patrícia; DIERKA Leandro; SILVEIRA, Patrícia Asinelli. Renascer para o corpo. Viver plenamente. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

vivências da pessoa em seu próprio corpo. Assim sendo, não é somente nas instancias neurológicas conscientes ou inconscientes que ficam ancoradas as memórias da vida da pessoa, mas também em seu próprio corpo, de maneira física.

Isso se dá através da impossibilidade de resposta satisfatória aos impulsos ou desejos do corpo durante a vida do sujeito, principalmente durante seu desenvolvimento, na infância. No entanto é importante observar que essa impossibilidade de resposta satisfatória aos desejos continua se processando durante toda a vida e, pode-se dizer, que de uma maneira muito intensa também na vida adulta quando se coloca como prioridade a rotina e os compromissos de maneira que sequer existe tempo e muito menos o habito de se prestar atenção às próprias vontades, desejos ou impulsos do organismo.

Outro fator pelo qual se anulam os desejos é a grande moralidade, ou talvez dito de melhor maneira, o moralismo que rege a vida dos cidadãos. Moralismo, termo usado para expressar a instância doentia da moral que aprisiona o individuo a leis e normas que lhe fazem perceber tudo o que é corporal, desejo ou impulso como pecaminoso ou proibido.

A consequência de submeter-se a essa nulidade do corpo ou da individualidade devido à rotina massante que se impõem com seu moralismo é o recalque dos impulsos obrigando o organismo a desenvolver couraças físicas e psicológicas para se defender desses mesmos impulsos que já que não podem ser desejados, através da couraça, podem ser rechaçados. Disso tudo, o resultado torna-se óbvio. É a somatização, ou seja, o surgimento de doenças.

Ao passarmos pelo trajeto da nossa existência, nosso corpo armazena sensações que estão vinculadas a vivencias e sentimentos afetivos, sejam elas positivas ou negativas. Algumas dessas sensações desaparecerão com o decorrer do tempo, enquanto outras irão se sedimentar no nosso corpo e na nossa mente de forma consciente ou inconsciente. Essa memória irá reagir frente a ações e impactos sofridos no dia a dia, principalmente ao estresse e por consequência, irá despertar em formas de sensações e/ou lembranças, ou, o que é comum acontecer, em forma de doença. Portanto somos confrontados com dois caminhos: ouvir nosso corpo e deixa-lo falar em seus desejos e expressar suas angustias ou submetê-lo aos estresses físicos e psicológicos diários que a vida nos traz, formando assim as couraças. O corpo não esquece. Tudo o que foi vivido durante a infância, através das

#### 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

PICCININI, Elen Patrícia; DIERKA Leandro; SILVEIRA, Patrícia Asinelli. Renascer para o corpo. Viver plenamente. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

sensações, permanece registrado. A somatização é uma forma de comunicação desses registros ancorados no corpo (VOLPI, 2004, p.7-8).

A partir do que acima foi mencionado se percebe a importância, ou melhor, a necessidade de se ouvir e aceitar aquilo de que pede o corpo. Pois somente assim será possível evitar o surgimento de doenças que estão tão presentes na vida das pessoas na atualidade, e justamente em decorrência dessa nulidade da própria vida do organismo por meio da submissão as rotinas doentias impostas pela sociedade.

Pode-se ousar em afirmar que são muitos os que circulam pelo mundo, mas não vivem nele. Pois é difícil conceber vida num corpo que é negado. Num corpo onde se negam as sensações por se acreditar que as mesmas são imorais ou pecaminosas. Num corpo que esta sempre tão apressado na ânsia de cumprir seus compromissos e resolver seus problemas de cunho material que se esquece de que precisa respirar adequadamente e observar essa respiração que é o combustível fundamental da vida. Num corpo rígido, impedido de qualquer flexibilidade em decorrência das couraças que precisou adquirir para poder sobreviver num mundo onde se prega a negação dos impulsos corporais.

Em suma, é um corpo que caminha, mas em estado de morte e não de vida. Lowen afirma que “a morte é uma interrupção da respiração, uma imobilização dos movimentos e uma perda das sensações. Estar cheio de vida é respirar profundamente, mover-se livremente e sentir-se com intensidade” (LOWEN, 1970, p.31). Então, percebe-se que o existir corre o risco de estar pautado muito mais na morte do que na vida.

Parte daí a importância de se compreender o quanto é importante observar os desejos, vontades e impulsos expressados pelo corpo, mesmo que tal feito possa parecer um caminhar na contra mão daquilo que se prega pela sociedade atual. Pois só assim se poderá alcançar uma vida mais saudável.

É interessante notar que esses impulsos podem ser percebidos de diversas maneiras e sempre no próprio corpo que possui sua própria linguagem que, muitas vezes, pode fugir da linguagem verbal, uma vez que a estrutura de personalidade, ou seja, o caráter de cada pessoa que é a forma de agir e reagir perante outras pessoas, perante as

#### 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

PICCININI, Elen Patrícia; DIERKA Leandro; SILVEIRA, Patrícia Asinelli. Renascer para o corpo. Viver plenamente. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

coisas e o mundo, vem se formando desde a época da concepção da pessoa e não somente após o surgimento da linguagem verbal.

Wilhelm Reich explica:

E difícil definir o organismo vivo num sentido estrito. As ideias da psicologia ortodoxa e profunda estão presas a estruturas verbais. Mas o funcionamento do organismo vivo está além de todas as ideias e conceitos verbais. A fala humana, forma biológica de expressão numa fase avançada do desenvolvimento, não é um atributo específico do organismo vivo, o qual funciona muito antes de existirem uma linguagem e representações verbais. (REICH, 1998, p.332).

Percebe-se, então que a maneira que cada um tem de viver e de expressar-se perante sua própria vida provém da forma como ocorreu sua história desde sua concepção até o presente e que cada qual percebe sua vida de maneira individual e particular, ou seja, conforme o seu caráter individual, pois “o caráter teve de se tornar o que é, e não outro qualquer, por motivos muito específicos”. (REICH, 1998, p.55). E esses motivos específicos referem-se a história de cada um.

Por isso, cada indivíduo necessita, também, perceber quais são seus impulsos individuais, e procurar sua maneira individual de considera-los, de maneira saudável, de maneira que não negue seu corpo. Que seja um corpo que caminha cheio de vida e não na anulação da mesma, e principalmente que o indivíduo seja capaz de perceber que sua vida está em seu corpo e depende inteiramente do mesmo. Pois como afirma Lowen, “viver plenamente é ter as sensações e todos os órgãos dos sentidos á nossa disposição para a experiência do viver”. (LOWEN, 1986, p.251).

#### REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **Medo da vida**. Caminhos de realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

LOWEN, A. **Prazer uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Circulo do Livro, 1970.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

VOLPI, J.H. **A memória emocional ancorada no corpo**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

#### 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

PICCININI, Elen Patrícia; DIERKA Leandro; SILVEIRA, Patrícia Asinelli. Renascer para o corpo. Viver plenamente. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

## AUTORES

**Elen Patrícia Piccinini / Curitiba / PR / Brasil** - Massoterapeuta, especialista em Realinhamento de Fibras musculares, Liberação Miofascial e Quiropraxia, Técnica em Acupuntura e Práticas Chinesas. Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade FACEL. Cursando especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano – Curitiba/PR.

**E-mail:** [elenpiccinini@hotmail.com](mailto:elenpiccinini@hotmail.com)

**Leandro Dierka / Curitiba / PR / Brasil** - Graduado em Psicologia (CRP-08/19363) pela UNIBRASIL e em Filosofia pela FASBAM, Curitiba/PR. Cursando Especialização em Psicologia Corporal e Residência Clínica em Bioenergética no Centro Reichiano – Curitiba/PR. Atua como psicólogo clínico e técnico em enfermagem.

**E-mail:** [leodierka@hotmail.com](mailto:leodierka@hotmail.com)

**Patrícia Asinelli Silveira / Jaraguá do Sul / SC / Brasil** - Graduada em Psicologia (CRP-12/12784) pela ACE- Joinville/SC, e em Administração de Empresas pela FAE- Curitiba/PR. Cursando especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Atua como psicóloga clínica com adultos e com crianças e adolescentes na área de avaliação de aprendizagem.

**E-mail:** [pati71.psico@gmail.com](mailto:pati71.psico@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)