



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah. A dança da vida - uma vivência sobre nossos papéis e como nos vemos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 358-360. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

---

## A DANÇA DA VIDA UMA VIVÊNCIA SOBRE NOSSOS PAPÉIS E COMO NOS VEMOS

Fabiana Farah de Souza

### RESUMO

Executamos muitos papéis durante nossa jornada: filhos, pais, cuidadores, amigos, profissionais. Ao longo de nossas vidas vamos incorporando alguns deles de tal maneira que não podemos nos pensar sem determinada "função". A proposta desta vivência é observarmos como nos sentimos e nos vemos e fazermos uma reflexão sobre o que estamos amarrando em nossa própria história.

**Palavras-chave:** Corpo. Cura. Papéis. Vivência. Xamanismo.

---

De acordo com Lowen (1982, p.47), “nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta.” Partindo deste pressuposto, a observação do corpo através do caminhar, de sentir como se pisa no chão, onde se coloca o peso do corpo, de ir percebendo pontos de tensão, é uma maneira eficaz de se começar um trabalho onde se pretende acessar a maneira como nos vemos e como os outros nos veem. Que papéis exercemos em nossas vidas? Que frases ou palavras poderiam nos descrever? Que descrição damos a nós mesmos? Seria esta a mesma descrição que outros nos dariam?

Concomitantemente, estes mesmos corpos vivos descritos acima são compostos basicamente por agregações de moléculas de água, sendo que entre 65% e 75% deste montante é fluida. Assim, se imaginarmos “sensações, sentimentos e emoções como sendo correntes ou ondas deste corpo líquido” (Lowen, 1982, p.46), quando pensamos sobre estes mesmos papéis que vivenciamos cotidianamente as sensações transitam sobre nossos corpos de maneira muito viva, como se o exato momento do pensar fosse a própria ação. Este funcionamento se dá igualmente quando pensamos em como somos vistos pelos outros, e ganham força se usamos algo concreto para visualizar. Sendo assim, esta concretização é utilizada com o ato de escrever. Trazer um pensamento para a matéria através da escrita é colocar o corpo fluido pulsante de sentimentos e emoções em concordância com a mente, organizando, desta forma, por meio de lápis e papel, toda a gama de sensações que se apresentam ao utilizarmos da memória para nos lembrarmos de como nos percebemos e como os outros nos percebem. Após esta escrita parte-se para o momento de se ler o que foi escrito e de sentir em seu corpo o que estes pensamentos produzem porque, como diz Lowen (1982,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah. A dança da vida - uma vivência sobre nossos papéis e como nos vemos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 358-360. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

---

p.48), “ as emoções são eventos corporais; literalmente, são movimentos ou impulsos dentro do corpo que geralmente resultam em alguma ação externa”.

Nesta gama de sensações / emoções levantadas, segue-se para a etapa do encontro com o que o outro sente. Então, esta maneira de nos vermos e dos outros nos verem são trocadas aleatoriamente, sendo que passamos nossos “escritos” a outra pessoa do grupo, que lê o que expressamos e busca incorporar o outro em si mesmo, procurando sentir-se da mesma forma que o outro sente-se nos seus próprios papéis. A perspectiva deste novo “eu” é trazida a cada participante, que volta a caminhar examinando como seu corpo se comporta com esta identidade trocada. Quais são as sensações? Como este novo “eu” se vê? Como se sente? Há semelhanças no que havia escrito e acessado antes quando falava sobre si mesmo? Lowen (1982) pontua que as pessoas têm defeitos semelhantes devido a conflitos inconscientes entre os vários aspectos da personalidade, então é comum que se encontrem pontos de ressonância entre os escritos originais e os escritos desta troca.

Neste ponto propõe-se que os participantes se encontrem e formem duplas a partir do olhar, do sentir, e que então compartilhem quem são nesta nova identidade, falando de seus novos “papéis” e sentimentos sobre como se veem e como são vistos. Acessamos o caminho da cura por meio desta troca de identidades, de percebermos que as questões que nos permeiam são, muitas vezes, comuns a todos. É proposto que haja uma “investigação direta da condição humana” (Ressel, 2013, p.183) por intermédio desta nova percepção do “eu”. Após este compartilhar, os participantes voltam-se para si mesmos e buscam se conectar com o que escreveram e sentiram originalmente, quando ponderavam sobre seus próprios papéis, suas sensações sobre como se viam e como eram vistos, e refletem a respeito das diferenças e semelhanças entre as percepções concernentes a si mesmos e as que tiveram a partir de estarem na nova identidade. Como foi estar em outro papel, sentir outras coisas, ser visto de outro modo?

A partir de todo este levantamento os participantes são convidados a localizarem seus próprios escritos novamente e os relerem, rememorando as sensações de seus momentos de reflexão particular. Sintonizando-se através do olhar e do sentir, juntam-se em pequenos grupos de 3 ou 4 pessoas para trocarem impressões sobre seus sentires e os sentires que tiveram falando com a identidade do outro. Jamie Sams, em seu livro *As Cartas do Caminho Sagrado*, aponta que na visão das Tradições Nativas Americanas “a cura significa tudo aquilo que possa vir a ajudar o indivíduo a sentir mais integrado e harmonizado com a natureza e com todas as formas de vida” (Sams, 1993, p.17). Observar-se dentro de seus papéis e colocar-se



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah. A dança da vida - uma vivência sobre nossos papéis e como nos vemos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 358-360. [ISBN – 978-85-69218-01-2].

Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

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

---

no papel do outro evoca a empatia, a ressonância e a sensação de pertencimento, como nos mostra Lowen:

A extensão do ser/estar dentro do mundo através de identificações e relacionamentos faz surgir o *sens*o de pertinência, o ser *adequado* a esta extensão ou *fazer parte*. {...} Ao pertencer, a alma ultrapassa os estreitos limites de si mesma, sem perder o sentido de seu individualismo ou de *ser*, que é exatamente o sentido da nossa existência individual. (LOWEN, 1982, p. 59).

A conclusão deste trabalho é, então, pedir para que os participantes peguem seus escritos e os joguem fora, dentro de um recipiente preparado para tal. Este ato é acompanhado pelos questionamentos sobre como se sentem livrando-se dos papéis que lhe foram impostos ou que se impuseram, como se sentem abrindo mão das ideias a respeito de si mesmos e como se sentem deixando ir o que acreditam que os outros pensam a seu respeito. Esta proposta pode levar os participantes a uma “mudança de consciência que abre novas portas de expressão e expansão” (Sams, 1993, p.20), resignificando a maneira como se percebem e se portam na sociedade e no mundo.

## REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

RESSEL, Henrique da Costa. **Cerimônias nativas**: tradição e inovação no Fogo Sagrado de Itzachilatlan. Dissertação de mestrado em Antropologia Social da Universidade Federal do Paraná, 2013.

SAMS, Jamie. **As cartas do caminho sagrado**: a descoberta do ser através dos ensinamentos dos índios norte-americanos. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

## AUTORA e APRESENTADORA

**Fabiana Farah de Souza (Babi Farah) / Curitiba / PR / Brasil**

Terapeuta Florais da Amazônia e Florais Iapuna, Terapeuta de Curas Nativas Ameríndias e Cantos Xamânicos, criadora da Ciranda das Curandeiras e do curso de formação de condutoras de círculos de cura Florescer da Curandeira, cantora, palestrante, graduada em Jornalismo pela PUC-PR e em Letras-Ingês pela UNISEB-SP, pós-graduanda em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

**E-mail:** [babikiliamfarah@gmail.com](mailto:babikiliamfarah@gmail.com), [cirandadascurandeiras@gmail.com](mailto:cirandadascurandeiras@gmail.com)