



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.> Acesso em: ____/____/____.

EMPODERAMENTO FEMININO: A CURA ATRAVÉS DO ENCONTRO E DAS PRÁTICAS DA PSICOLOGIA CORPORAL

Fabiana Farah de Souza (Babi Farah)
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

A temática do empoderamento feminino vem ganhando cada vez mais espaço na sociedade por ser urgente que a questão de gênero seja revista e repensada. Neste contexto, os Círculos de Mulheres, que são encontros propostos por e para mulheres onde se levantam e trabalham temas ligados ao universo feminino, e que acontecem em diversos formatos e periodicidades distintas no Brasil e no mundo, propõem este empoderamento. Este artigo pretende abordar a utilização de técnicas da Psicologia Corporal dentro das dinâmicas de encontros femininos como forma de se alavancar esta conquista.

Palavras-chave: Círculos. Cura. Empoderamento feminino. Mulheres. Psicologia Corporal.

*“Seus filhos ainda vão te cobrar”, disse a matriarca.
Ao que ela respondeu,
“Prefiro que eles me cobrem a que eu cobre deles”.*
(Sonia Farah)

Toda a história da civilização ocidental, desde muito antes do nascimento do cristianismo, vem pautada pelos preceitos do patriarcado, onde a sociedade é guiada pela figura masculina, seja no que diz respeito ao mundo das ideias e ações quanto ao que concerne ao próprio corpo. A Medicina designou o que deveria ser feito do corpo feminino a partir de estudos em corpos masculinos e vem apregoando, com sua prática, a mensagem de que os corpos femininos são inferiores e devem ser controlados (NORTHROP, 1998). Culturalmente, a mulher, ao longo destes mais de cinco mil anos de cosmologia judaico-cristã, foi perdendo a crença em si mesma por ser, ainda hoje, considerada a responsável pelo declínio da espécie humana. Anos e anos de histórias e estudos mostram que a mulher vem sendo tratada, no âmbito geral, pelo seu gênero: a mulher, no Brasil, só teve direito a voto em 1932, enquanto que para o homem o primeiro voto ocorreu em 1532; infinitos casos de abuso e violência contra a mulher são registrados diariamente em todas as partes do mundo; mulheres recebem salários inferiores aos homens para desempenhar a mesma função, para citar alguns entre muitos exemplos.

O mero fato de se nascer mulher é considerado um estorvo para muitos, em pleno século XXI. A China, por exemplo, tem dados de que “140.000 meninas são abandonadas ou



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

dadas para adoção” a cada duas semanas (NORTHRUP, 1998, p. 31). Seja sendo considerada como objeto sexual ou como bruxa, a mulher é doutrinada a se sentir inferior ao homem e frequentemente levada a abdicar de suas aspirações por exigências ou demandas da família, filhos, cônjuges. Ou o contrário: afirmando-se no mundo masculino de tal forma ao querer ser bem-sucedida “como os homens” que acaba colocando sua saúde em risco. De toda maneira, “Este sistemático bloqueio, ou negação, das [...] necessidades de autoexpressão e autorrealização provoca [...] uma enorme dor emocional” às mulheres (NORTHRUP, 1998, p. 31).

CHEGANDO AO FEMININO

O interesse pela temática do empoderamento feminino se deu em mim de maneira tão profunda e intrínseca que nem eu mesma sabia que isto era uma temática até começar a escrever sobre isso. Fui me dando conta de que fui praticamente criada para olhar para esta questão: meus pais se separaram quando eu tinha quase 10 anos, no final de 1981. Nesta época, não só a separação ainda era malvista como nem se falava em guarda compartilhada. Vindo de origem árabe, minha mãe rompeu diversos paradigmas dentro de sua própria família ao perceber que o homem com quem havia se casado não a ouvia nem tampouco a respeitava devidamente. Optou, numa época onde pouco se fazia, e especialmente num núcleo familiar onde isto era inédito, por ela mesma. Meu pai, por sua vez, só se tornou “presente” em nossas vidas por conta de sua segunda esposa, com quem se envolveu alguns meses após a separação. Sendo ela mesma divorciada e mãe de cinco filhos, certificou-se de não deixar que o pai abandonasse os seus próprios, a mim e a meus irmãos mais novos, e nos acolheu sempre, fazendo questão de que estivéssemos juntos. Antes de ela chegar à vida do meu pai, minha mãe precisava telefonar para ele pedindo para que ligasse para nós porque tínhamos saudade e ele não aparecia.

No momento em que minha mãe resolveu nos criar sozinha, trabalhando fora e contando com a ajuda de tias e da própria mãe, e que meu pai se casou com uma mulher que acolheu todos os filhos, nasceu em mim o olhar que viria a se aprofundar anos mais tarde no trabalho com o empoderamento feminino. No entanto, durante anos eu achava que a maneira

como eu via toda a temática das mulheres e das relações era lugar comum, e foi só depois de muito tempo que me dei conta que não. Em nossa casa todos faziam todas as tarefas domésticas: meu irmão varria a casa, cozinhava e lavava banheiro e louça tanto quanto



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

eu e minha irmã. Minha mãe queria que seus filhos não fizessem diferenciação de gêneros e lutou muito para que as mulheres não fossem vistas como apêndices dos homens. Mas mesmo esse olhar, que hoje vejo o quão distinto era, me parecia óbvio e corriqueiro à medida que crescia, porque, afinal, era esse o meu mundo, então por que não seria o mundo dos outros também? Da mesma maneira, na minha perspectiva adolescente, a reforma que minha madrasta fez em sua casa de praia de modo que todos os filhos, os dela e os de seu marido, meu pai, tivessem o mesmo espaço de armário e camas iguais, era normal. Nada de incomum nem pouco corriqueiro ser tratada igualmente e sem distinção pela madrasta. Não é?

Nos Estados Unidos, na década de 60, a segunda onda do feminismo surgiu, catalisada pelos livros “O Segundo Sexo”, de Simone de Beauvoir, e “Mística Feminina”, de Betty Friedan (FAUR, 2011), e com ela vieram “[...] inúmeros grupos de mulheres, incluindo a National Organization for Women” (FAUR, 2011, p. 41), procurando derrubar leis que perpetuassem quaisquer discriminações, fossem no âmbito de propriedade ou no de procriação; além disso, buscavam desde amparo legal para mães solteiras até legalização do aborto, por exemplo, passando pelo trabalho de ampliação da consciência da mulher ao combater estereótipos de que a mulher é frágil, dependente, irracional, passiva, entre outros (FAUR, 2011). Ainda que minha mãe e madrasta tenham pego carona nestes movimentos, que não só chegaram com bastante defasagem ao Brasil, mas também perderam força devido às condições econômicas e políticas do país à época, elas não se davam conta do quão importantes suas ações haviam sido. Da mesma maneira que eu achava aquilo tudo corriqueiro, esta falta de deslumbramento e reconhecimento de seus feitos tampouco eram percebidos por estas duas mulheres. Nem por elas e nem por tantas outras, que continuam achando que é “normal” fazer três turnos, por exemplo – cuidar da casa, dos filhos, trabalhar, cuidar de pais, amigos, e ainda se cuidarem. É “normal” que o homem que ajuda em casa seja louvado como o melhor dos homens, e se cuida dos filhos, então, nem se fala! Para a mulher ainda é habitual e rotineiro que se entenda que seus atos “não são mais do que sua obrigação”, enquanto que para os homens esta mesma atuação cotidiana de manutenção da casa, trabalho, filhos, rotina, é tida como ilustre e notável, ainda sendo referida como “ajuda”, e não como atribuição. Essa referência é dada, inclusive, pelas próprias mulheres.

Nem mesmo o fato de o feminismo ter dado os primeiros sinais de vida durante a Revolução Francesa (1789-1799), e de vários avanços terem acontecido desde então, impediram a perpetuação deste sentimento de “nunca ser o suficiente” que ainda assombra mulheres no mundo todo em pleno século XXI. Elas e tantas outras milhares sofreram e sofrem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

com o que Betty Friedan chamou, em 1963, de mística feminina, onde o propósito de uma mulher é a concretização da sua feminilidade, que se traduz na passividade sexual, no domínio do macho, na criação dos filhos e no amor materno (FRIEDAN, 1971). De acordo com Friedan (1971, p. 110):

A mística feminina, elevada pela teoria freudiana a uma religião científica, apresentava à mulher uma única perspectiva ultraprotetora, cerceadora e negadora do futuro. As jovens que se criaram jogando baseball, trabalhando como amas-secas e dominando a geometria – quase independentes, mas não muito ricas de recursos para enfrentar os problemas da era atômica – ouviram dos mais avançados pensadores de nosso tempo que deveriam voltar atrás e viver sua vida como se fossem Noras¹, limitadas à casa de boneca dos preconceitos freudianos. E seu respeito e temor pela autoridade da ciência – Antropologia, Sociologia, Psicologia, gozam agora dessa autoridade – impediu-as de debater a mística.

Só recentemente minha mãe tomou consciência da extensão de suas escolhas, que só aconteceram porque houve a escuta de suas próprias sensações. Lowen (1970, p. 241) diz que “Se a pessoa rejeitar seus sentimentos, estará se rejeitando”, e que os sentimentos são as reações que temos diante do ambiente. Ainda que inconscientemente, o corpo desta mãe pulsava e clamava por vida e pela proteção da vida em seus filhos, visto que na perspectiva desta mulher aquele ambiente não era bom nem saudável para eles.

Minha mãe e minha madrasta, cada uma à sua maneira, conseguiram manter-se em conexão com a pulsão de vida, expressando suas verdades e se sentindo bem com suas escolhas. Para Lowen (1970, p. 139), “Sem o direito de expressar a própria opinião, a individualidade é enfraquecida e a criatividade, minada.” Fizeram isto sozinhas, e assim como elas, milhares de mulheres ainda se sentem assim. Os relatos transmitidos por Friedan (1971, p. 32) corroboram esta sensação:

“Chorei de puro alívio ao saber que meu tumulto íntimo é partilhado por outras mulheres”, escreveu uma jovem mãe de Connecticut [...]. Uma habitante da cidadezinha de Ohio escreveu-me: “Nas ocasiões em que consultar um psiquiatra pareceu-me a única solução, nos momentos de raiva, amargura e frustração, tantos que já nem sei, ignorava que centenas de outras mulheres

¹ Nora é uma personagem da peça teatral de Henrik Ibsen, “Casa de Bonecas”, de 1879, na qual o verdadeiro sentido de feminismo foi simbolicamente representado pela primeira vez. Na peça, a personagem Nora compara seu lar a uma casa de brinquedos, onde ela é a esposa-boneca e os filhos são seus brinquedos, da mesma forma que ela fora filha-brinquedo de seu pai. O marido, Torvald, se escandaliza com esta afirmação e com o fato da mulher querer partir para se conhecer, para estar inteira, dizendo que seu dever sagrado é o de cuidar do marido e dos filhos, de ser esposa e mãe. Nora responde dizendo que antes de mais nada é um ser humano e que precisa se compreender e raciocinar sozinha. As mulheres europeias já se identificaram com o papel de Nora à época do lançamento da peça, que fez com que Ibsen ficasse conhecido em todo mundo. Quando “Mística Feminina” foi lançado na década de 60, a peça foi televisionada nos Estados Unidos, fazendo com que milhares de donas de casa se identificassem com a personagem Nora.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

sentiam-se da mesma maneira. Julgava-me tão sozinha”. Uma dona de casa de Houston, Texas, escreveu: “A sensação de estar sozinha com meu problema tornava-o ainda mais difícil de suportar. [...] Senti-me ressuscitar ao saber que não sou um caso estranho e que não preciso envergonhar-me por ambicionar algo mais”.

Estes exemplos nos levam à importância da formação de redes de mulheres no panorama atual. O fato de não se sentirem sozinhas, de conhecerem e encontrarem outras mulheres que compartilham de seus sentimentos e histórias, torna o ambiente propício para trocas de experiências pessoais muitas vezes difíceis de serem abordadas. Navarro (1995) afirma que todo ser vivo somente o é porque é dotado de uma carga energética pulsante e está em constante busca de equilíbrio desta energia expressada através dos ritmos naturais, estes, por sua vez, sujeitos a perturbações do meio externo. No entanto, para que este mesmo ser vivo possa ser quem é, precisa entrar em contato consigo mesmo e com o exterior, ou seja, com o que está dentro de si e com o que está fora. Este contato, que pressupõe uma alternância de experiências das mais variadas, é a própria manifestação da vida acontecendo a partir deste ser vivo existente, com sua própria carga energética pulsante, e que implica em um contínuo de trocas energéticas. Em outras palavras, quando o ambiente externo se mostra favorável, o ambiente interno vibra igualmente, e a possibilidade de cura se expande de forma semelhante.

OS CÍRCULOS DE CURA

Venho comprovando esta afirmação na prática desde 2010, quando comecei a conduzir círculos de cura. O desejo era, antes de mais nada, de poder sentar em roda e compartilhar, por ter experimentado *in loco* o poder curativo desta atividade. Estes círculos, a princípio, eram rodas onde se sentavam tanto homens quanto mulheres, e onde se passava um instrumento (neste caso, um cachimbo) representando a palavra. À medida que o instrumento vai passando na roda, a pessoa que o segura, e somente ela, pode se expressar. Todos os outros somente escutam, e diz-se que estas são rodas de cura pelo fato de que a escuta pode ser um meio bastante eficiente de se aprender. Frequentemente ocorrem ressonâncias entre os participantes, quando um expressa coisas que o outro também sente, por exemplo.

O que fui percebendo é que havia uma diferença grande no que se compartilhava quando as rodas eram somente femininas. Como inicialmente os círculos eram mistos, achava que seguiria assim, mas, curiosamente, pouquíssimos homens participavam, e não raras foram



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

as vezes em que as rodas aconteciam somente com mulheres. Porém, nunca imaginei que trabalharia tão fortemente com mulheres. Nunca foi um “chamado”, por assim dizer. Ao menos não conscientemente. Acompanhava de longe os movimentos que iam surgindo de círculos femininos, mas tinha constantemente a impressão de serem muito fantasiosos, pouco fundamentados ou firmes no chão, e ritualísticos num sentido pejorativo, numa alcunha que denominei de “laira-laira”. Este termo pode tanto se referir a uma pessoa quanto a uma coisa, e o conceito diz respeito à lida pouco objetiva e mistificada com o que quer que seja. Cheguei a participar de alguns encontros, mas eles não me convenciam, pois não sentia o discurso e a prática em consonância.

Estes mesmos movimentos femininos aos quais resistia tendiam, e ainda tendem, a ritualizar as mulheres, conclamando-as como deusas, feiticeiras, anciãs ou guerreiras, por exemplo. Ainda que possam ser entendidas como metáforas, estas definições acabaram por criar um estereótipo hippie nova era que nem sempre consegue chegar às mulheres que não se relacionam com este imagético. Além disso, muitas das mulheres que se envolvem nessas ritualísticas não conseguem dissociar-se destas imagens e acabam por entrar numa certa esquizoidia através da qual se esquivam de estar no corpo e criam um universo paralelo onde a realidade dura e fria não existe – aqui cabe bem a alcunha “laira-laira” mencionada anteriormente. “O esquizoide se percebe como uma pessoa espiritual, repleta de profundos sentimentos [...]. Infelizmente, é-lhe difícil focalizar esse seu aspecto num objeto do mundo material” (LOWEN, 1977, p. 324). Existe uma forte tendência à artificialidade nas relações propostas nestes círculos, e é justamente o uso do aparato imagético com belas decorações, marketing eficiente e discurso eloquente que constantemente confundem os mais desavisados, que facilmente acreditam nos discursos superficiais sobre espiritualidade, conexão e Sagrado Feminino, por exemplo. Falando sobre o caráter esquizoide, Lowen (1982) ressalta que estes têm uma grande tendência a se esquivar de relacionamentos íntimos e afetuosos e que se utilizam profusamente do comportamento “como se”: como se estivessem fundados em sentimentos, como se sentissem o que estão falando de fato; no entanto, esta artificialidade fica evidente nas ações, que não conseguem expressar profundamente os sentimentos propulsores das mesmas.

Havia o desejo de aterramento nos círculos de cura, de trazer as experiências para o corpo, de justamente alinhar o discurso à prática. “O primeiro passo [...] em direção à realidade é a [...] identificação com o corpo”, afirma Lowen (1970, p. 240). E então, num movimento que se deu de querer promover círculos de cura onde a abordagem fosse mais realista e onde se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

pudesse desmistificar o papel da mulher, nasceu a Ciranda das Curandeiras, que é um círculo de mulheres que ocorre mensalmente desde abril de 2014. Neste momento o “chamado” foi para que fossem círculos femininos, e para minha surpresa, descobri que sentar em roda com mulheres traz uma memória ancestral de como, embora pertencentes à mesma raça humana, homens e mulheres são duas espécies diferentes, por assim dizer: as anatomias têm funcionamentos diferentes, as emoções vêm de um modo distinto, e até mesmo as ações ocorrem de forma particular para cada um. E fui me dando conta da importância de se curar esta figura, este ser pertencente a esta raça ímpar, que é a mulher.

Pareceu-me imprescindível que a abordagem se desse de uma forma que pudesse trazer informações de maneira objetiva e principalmente, desmistificada. Ou seja, tratar de temas concernentes ao universo feminino sem toda a “laira-lairice” usual, sem a *misancene* comumente associada a encontros femininos, sem utilizar tantos acessórios e parafernália, e permanecer mais na essência do que o Sagrado Feminino significa, de fato. O Sagrado é aquele lugar de conexão profunda, onde nos sentimos acolhidos, nutridos, revitalizados, tanto mulheres quanto homens. É importante ressaltar que, muito embora o contexto deste trabalho se dê em torno de círculos femininos, o conceito de Sagrado Feminino abrange não só as mulheres, mas também os homens, uma vez que ambos têm as duas polaridades, masculina e feminina, em si. O encontro consigo mesmo é, ao meu entender, a denotação real do que é o Sagrado Feminino e o foco principal da minha abordagem nos círculos. E este lugar não está fora de nós mesmos, em verdade. Portanto, o Sagrado, e desta forma incluindo o Sagrado Feminino, é poder olhar e acolher a si mesmo, encontrar este lugar de apoio e de nutrição em si. Olhar para o seu próprio coração para que então se possa olhar para o coração de todas as coisas, ou seja, olhar para si mesmo, sentir em si para que se possa entrar em consonância e ressonância com o outro. Este conceito também inclui a razão de ter escolhido o nome Ciranda das Curandeiras – os círculos nos fazem ver que não há começo, nem meio, nem fim, pois estamos em constante movimento, olhando para nós mesmos sob diferentes ângulos. É como uma dança, uma ciranda, onde vamos nos movendo e olhando para as coisas com frescor, como novidade, pois nos chegamos a partir de outra perspectiva. Então, nesta roda podemos nos reconhecer novamente a partir da visão

que as outras mulheres têm, trazendo, assim, o poder de curar a nós mesmas. A Curandeira que cura a si mesma através destas ressonâncias, destes espelhos, é despertada e se empodera, cria chão, se responsabiliza por seus atos e suas escolhas. E justamente por isso veio a Psicologia Corporal. Por ter passado como paciente por todo o processo de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

desencourajamento da Vegetoterapia Caracteroanalítica e pela Bioenergética, senti muito fortemente que este instrumento precisava ser usado por ser uma forma muito assertiva de se desfazer de enganos sobre si mesmo, de poder focar e aterrar a energia no chão para que então se possa ver os céus. Nenhuma árvore consegue crescer sem raízes fortes e bem fincadas na terra.

Sabe-se dos resultados da Vegetoterapia Caracteroanalítica e da Bioenergética em consultórios e práticas individuais. Como os encontros da Ciranda das Curandeiras têm uma média de 28 participantes por mês, podendo chegar a 40, e são abertos, a rotatividade é grande. O número de participantes que vão pela primeira vez a cada encontro gira em torno de 50%. Muitas acabam se tornando frequentadoras, mas outras, muito embora se sintam bem e gostem da vivência, acabam espaçando muito a volta, seja por motivos de trabalho, outros compromissos, família, filhos, etc. Por esta razão, a Bioenergética se mostra mais apropriada e eficiente, porque permite que se trabalhe questões importantes e profundas num contexto de grupo, tais como o enraizamento mencionado anteriormente, e também permite que trabalhem as emoções emergentes ao invés de focar no desbloqueio de segmentos propostos pela Vegetoterapia Caracteroanalítica, que nem sempre vão alcançar em grupo os mesmos resultados que se alcança individualmente. Esta abordagem propicia este encontro consigo mesma e abre portas para a apropriação de si, para o empoderamento, para se chegar a este Sagrado Feminino. Ainda que rapidamente, já que estes encontros têm duração média de 2h40 e acontecem durante a semana à noite, os exercícios propostos na Ciranda, que variam a cada encontro, vêm se mostrando extremamente eficazes e impulsionando as participantes a maiores investigações a respeito de si mesmas.

N. S., 28 anos, foi pela primeira vez na Ciranda em um dia onde trabalhamos com *grounding*. O conceito deste exercício criado por Lowen é fazer com que o indivíduo entre em contato com o chão, com a terra, adquirindo segurança e consciência de seu corpo e de onde está. O trabalho feito, que contou com aquecimento, conversas, florais, escrita, e consignas dadas durante o exercício, trouxe para o momento do *grounding* uma intensidade que propiciou a soltura através de um choro intenso para N. S., que compartilhou na sequência que, muito embora já tivesse feito *grounding* outras vezes, em nenhuma havia conseguido soltar tanto e tão intensamente. Saiu muito satisfeita e com vontade de buscar mais práticas da Psicologia Corporal.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

C. P., 30 anos, começou a frequentar a Ciranda buscando justamente um outro olhar, visto que já havia participado de vários círculos femininos onde se sentia excluída, de alguma forma, porque não conseguia engravidar, e todas as receitas que haviam passado para que “curasse seu útero” não deram resultado algum. Trabalhando somente com dinâmicas da Bioenergética e conversas desmistificando o corpo feminino fizeram com que C. P. se sentisse acolhida por ela mesma e por um grupo onde ela era ouvida e entendida, e não julgada por não conseguir corresponder à imagem da Mística Feminina de mãe amorosa. Lowen diz que “O ventre é literalmente o assento da vida” (LOWEN, 1985, p. 26) e defende a importância de se estar centrado na parte inferior do corpo, afirmando que quando estamos aterrados, ou *grounded*, permitimos que as coisas aconteçam (LOWEN, 1985). Temos mais condições de enfrentar o medo de cair e de falhar quando nossas pernas e pés estão nos dando sustento e suporte. Após sua segunda participação no círculo ela deixou um emprego que lhe fazia mal, e depois de participar mensalmente de cinco encontros ela trouxe a notícia, num depoimento emocionado, de que estava esperando um bebê. C. P. pode encontrar mecanismos de autorregulação a partir das práticas propostas, que deram suporte para que seu “útero fosse curado”, ou seja, para que se sentisse segura o suficiente desse assentamento energético que estava desordenado em seu corpo e pudesse se permitir enfrentar seus medos de errar em relação a maternidade.

APROFUNDANDO OS ENCONTROS

A questão, então, é verificar o quão longe conseguimos ir em uma vivência de aprofundamento, uma vez que as práticas da Psicologia Corporal com a Ciranda já se mostram eficientes. A resposta obtida nas vivências mensais da Ciranda das Curandeiras já apresenta dados sobre a eficácia destes encontros femininos e de como o fato de “dar voz” às mulheres já as mune de ferramentas para efetivar mudanças significativas em suas vidas. O mero fato de não se sentirem sozinhas em suas angústias e anseios já as fortalece, como apontou Friedan (1971) anteriormente.

Assim, em agosto de 2015 nasceu o Florescer da Curandeira, que é um ciclo de quatro encontros vivenciais de final de semana que tem como mote a formação de novas condutoras de círculos de cura e a descoberta de sua “medicina”. Neste contexto, chamamos de “medicina” toda manifestação de cura, que pode ser desde terapias alternativas até as tradicionais, passando por manifestações artísticas, educação, e mesmo o labor comum e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

cotidiano. Tudo o que uma pessoa faz e que entra em ressonância com o outro é “medicina”. Partindo do princípio de que a estrada a ser percorrida é para dentro, a proposta principal do Florescer da Curandeira é fazer este mergulho para o interior, para pesquisar e olhar para suas questões mais prementes e intrínsecas. Ao tomarmos nosso tempo olhando para nós mesmos temos a possibilidade real de florescermos, e então, o que quer que se faça será uma “medicina”.

No Florescer da Curandeira passamos três dias juntas por quatro meses seguidos, sendo um encontro de final de semana a cada mês. Durante os dias vou propondo dinâmicas cujo objetivo é mexer e tirar o corpo da zona de conforto, para que se possa assentar em um lugar novo e mais saudável. “O tratamento, para ser eficaz, deve colocar o paciente em crise”, diz Navarro (1996, p. 90). São utilizadas diversas técnicas, tais como Florais da Amazônia, Cerimônias da Tradição Nativa Ameríndia (Temazcal, Rapé) e a Psicologia Corporal norteando toda a vivência. Dentro deste contexto estabelece-se um ambiente seguro e de confiança, onde a conexão e a intimidade acontecem quase que instantaneamente. Assim, a eficácia dos *actings* – movimentos específicos que têm como objetivo provocar uma mobilização funcional dos diversos segmentos do corpo designados por Navarro (1996), flexibilizando suas respectivas couraças - e das dinâmicas propostas é muito perceptível e a resposta é rápida. Uma vez que o Florescer oportuniza um tempo bem maior de contato e atividades, é possível utilizarmos-nos dos *actings* da Vegetoterapia Caracteroanalítica com mais profundidade, podendo atender individualmente caso hajam processos mais intensos ou catárticos, visto que estes podem vir à tona na execução destes *actings*.

O último grupo que se formou contava com 13 mulheres, cada uma com histórias e *backgrounds* diferentes, com propósitos e expectativas distintas. Permeando a vida de muitas estava o fato de “não se sentirem boas o suficiente”, ou de não reconhecerem a si mesmas e a seu próprio valor. Algumas, por outro lado, chegaram com a certeza de que “já estava tudo resolvido”, e que queriam um tempo para si mesmas, para “descansar”. Outras vieram desconfiadas e resistentes; e houve as que vieram prontas e abertas a se desfazer de suas imagens pré-concebidas. O convite que estas mulheres aceitaram era o de participar de uma vivência onde fariam “um mergulho no coração de quem se é”. O propósito intrínseco é o de acessar e dissolver ao máximo o sistemático bloqueio e/ou negação das necessidades de se expressar apontadas por Northrup (1998) como causas prováveis de dores emocionais e físicas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

nas mulheres, e em igual proporção, o de flexibilizar estes bloqueios, estas couraças, visando o amadurecimento do caráter (NAVARRO, 1996).

Se a pessoa que rejeita seus sentimentos está se rejeitando, como apregoa Lowen (1970), seu senso de individualidade está enfraquecido. O autor declara que só afirmando sua individualidade alguém é capaz de reconhecê-la. “A autopercepção depende da autoafirmação” (LOWEN, 1970, p. 139). Sendo assim, o objetivo é que estas mulheres possam, de alguma maneira, encontrar suporte para dar este mergulho em si mesmas e saírem com novas perspectivas e possibilidades, podendo reinventar-se a cada instante e aprendendo a se amar e respeitar antes de tudo. Podendo se expressar e afirmarem seu “Eu” sem se sentirem culpadas. Podendo “mostrar os dentes” quando necessário. Impor limites. Podendo expressar quem são sem concessões abusivas. Podendo simplesmente ser.

M. T., 38 anos, chegou ao Florescer da Curandeira com o propósito de desvencilhar-se da relação simbiótica com a única filha, uma adolescente de 15 anos. Sentiu que precisava fazer alguma coisa quando ouviu de um amigo que elas eram tão parecidas e estavam sempre tão juntas que ele já não sabia mais quem era quem. No entanto, este era o mote de superfície de M. T., uma vez que havia anos que não dormia sem remédios, sofria de fibromialgia, e vivia sob o fantasma da insegurança na relação afetiva, dado que o esposo havia tido amantes, o que ela aceitava socialmente sob a justificativa de que ele era um bom pai e um bom companheiro, ao mesmo tempo em que internamente sofria.

No primeiro encontro, ou Primeira Porta, como são designados os quatro encontros desta vivência, trabalhamos com diversas dinâmicas para apresentação e integração, algumas das quais propostas por Volpi e Volpi (2001; 2015), e com alguns *actings* trazidos por Navarro (1996) com o objetivo primeiramente de mobilizar a energia do primeiro e segundo segmentos – olhos, boca, ouvidos, nariz, pele – no intuito de se poder pesquisar bloqueios e direcionar a atenção para a autopercepção através da consciência do que se vê, se escuta, se sente e se percebe de si mesma. Para tanto, foram realizados o “Gato”, a “Concha Aberta” e o “Ponto fixo” (NAVARRO, 1996). Depois, trabalhamos com a mobilização do quarto segmento através do *acting* “Socar dizendo ‘Eu’”. Nas palavras de Navarro, “Bater os punhos dizendo ‘eu’ é afirmar a própria identidade biológica” (NAVARRO, 1996, p. 70), e a aceitação do próprio “eu” é o foco primordial de todo o trabalho do Florescer. Este *acting* foi seguido pelo “Chutar dizendo ‘Não’”, que pertence ao desencouraçamento da pélvis (sétimo segmento), e o objetivo é trabalhar com o direito de revoltar-se contra toda castração, todo julgamento e impossibilidade de autoexpressão. Nos encontros subsequentes fomos buscar a relação com pai e mãe através



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

do *acting* da “Lateralidade”, utilizando duas pessoas representando as duas funções; na “Acomodação e Convergência” fomos pesquisar a maneira como cada uma percebe a si e ao outro, para então poder “Abrir e fechar as mãos”, ou seja, perceber o que está retendo e o que precisa soltar, e finalizando com o “Socar dizendo ‘Não’”, no intuito de estabelecer limites entre “eu” e o “outro” e reafirmar seu direito à autoexpressão – sempre entrando em contato com as sensações surgidas, pesquisando o que significam para si e permitindo a vazão das emoções acopladas ao corpo, que libera energia ao ser mobilizado. Estes exercícios foram utilizados ao longo de toda a vivência, bem como o *grounding* e dinâmicas tais como “Afirmando o eu”, “Conquistando o que é seu”, “Abrindo o peito” e “Minha Família” (VOLPI e VOLPI, 2001; 2015), cujos objetivos são os de descoberta e apropriação de si mesmo, contato com os sentimentos relativos às memórias corporais de pai e mãe, e contato com os sentimentos relacionados a como se percebe no mundo, variando as abordagens para abranger os diversos tipos de percepções e maneiras de se sentir.

M. T. teve experiências bastante intensas realizando os *actings*, e já na Segunda Porta, ou seja, no segundo encontro, conseguiu deixar de ir a uma apresentação da filha na cidade onde moram para poder estar com o grupo em Curitiba – o mote de superfície foi rapidamente resolvido – além de ter conseguido vir viajando pela primeira vez sozinha de ônibus, o que a deixou extremamente contente e satisfeita. “Cada crise é superação de uma condição de medo” (NAVARRO, 1996, p. 90). A partir do segundo encontro, M. T. relatou que não precisava mais dos remédios para dormir. Ao longo do processo, M. T. foi se deparando com as questões mais profundas, e começando a admitir o incômodo que sentia em relação às traições do marido, ainda que timidamente. Conseguiu se colocar para a mãe pela primeira vez. Sempre se sentia impelida a não responder à mãe, por temer desrespeitá-la ou contrariá-la. A partir da Segunda Porta, esta relação começou a mudar positivamente. Na Terceira Porta vieram muitos sonhos; num deles ela via toda a sua casa se desmanchando, e ela e sua filha numa casa simples, porém limpa, sozinhas. Em outro, ela via o marido dando um anel para uma das amantes, e ia até a amante e lhe passava um sermão, “dando de dedo” na cara dela. Ao mesmo tempo, M. T. passou o mês sentindo ojeriza do marido, não conseguindo se deixar tocar por ele. Na Quarta e última Porta, seu corpo enrijeceu após uma sequência de exercícios onde vimos relações com pai e mãe, para no dia seguinte, após uma vivência de empoderamento, onde ela estava no controle da situação, seu corpo relaxar novamente e a gratidão se manifestar. M. T. conquistou o direito



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

de olhar para ela mesma nestes quatro meses de vivência sem sentir que estava desmerecendo sua filha, sua mãe e pela primeira vez, seu marido. Ela diz que foi só o começo, e que o Florescer mudou sua vida de um jeito que só achava possível em sonho.

V. S., 36 anos, chegou ao Florescer com um forte traço de oralidade, marcado principalmente pela fala compulsiva. Buscava leveza e queria poder ser um espelho de cura para outras pessoas também. Ao final do primeiro encontro ela enviou esta poesia sobre suas sensações:

“A Chuva lá fora cai gota a gota sem parar
Eu penso que o céu cachoeira se fez, pra lavar
Quando olho vejo constelações, universo, animais, dentro de mim
Que animais não quero ver, dentro de mim?
Se há beleza na asa do morcego, na noite, na noite
A escuridão também é beleza
Gotas de lágrimas vertem dos meus olhos
Olhos cheios d’água de amor
De amor próprio”

V. S. foi silenciando, foi se permitindo olhar para a escuridão em si mesma que tanto temia, e não só se permitiu olhar para este lugar como aprendeu a ver beleza nesta noite interior. Ao longo dos meses a necessidade de falar compulsivamente foi diminuindo, dando lugar a uma expressão mais pontual, e não pela ânsia por atenção. Lowen (1970) explica que aceitar e compreender as experiências traumáticas pelas quais passamos aprofundam nossa sensibilidade e ampliam nossa visão, transformando-se em material para o processo criativo. V. S. aceitou o convite para fazer este mergulho, e ao final, fez um depoimento dizendo que havia, agora, silêncio e espaço, e que se sentia mais como ela mesma, podendo deixar morrer o que carregava sem necessidade. Na última Porta, V. S. sentiu-se confiante o suficiente para conduzir uma dinâmica que preparou, podendo experimentar-se no lugar de condutora, outorgando a si mesma o direito de se empoderar e se respeitar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A questão da verificação do quão longe conseguiríamos chegar ao propor uma vivência de aprofundamento foi, então, averiguada, e houve a percepção de que as práticas da Psicologia Corporal, associadas ao fato de se ter um ambiente onde o encontro e a disponibilidade acontecem, podem ser extremamente eficientes no empoderamento feminino. Ao “dar voz” a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

estas mulheres, promovendo a possibilidade de se autoafirmarem, elas passam a confiar em si mesmas, encontrando sua autoexpressão, e conseguem efetivamente trazer mudanças significativas em suas vidas, como M. T. e V. S., por exemplo, que vieram, com suas histórias, representar tantas outras mulheres.

De alguma maneira, ao mergulharmos em nós mesmos, chegamos mais perto deste silêncio. Podemos chamar de essência, de “*self*”, de energia cósmica, criatividade, orgone, Deus. Lowen (1970, p. 226) diz que “A abordagem criativa da vida apenas é possível à pessoa cujas raízes se encontram nas camadas inconscientes da personalidade”. Reich (1998, p. 21) atesta, “Deus é energia cósmica primordial, o amor no seu corpo, sua integridade e sua percepção da natureza dentro e fora de você”. Não importa a designação que se queira dar a esta experiência, o fato é que, ao desbravarmos os limites para dentro de nós mesmos, estamos explorando o Universo inteiro. Escutar a voz de nossos corações é o verdadeiro chamado. Foi esta pulsão que trilhou todo o caminho para que tantas mulheres chegassem até aqui. Que suas vozes possam encontrar expressão nos nossos corpos!

REFERÊNCIAS

FAUR, M. **Círculos Sagrados para mulheres contemporâneas**. São Paulo: Pensamento, 2011.

FRIEDAN, B. **Mística Feminina**. Rio de Janeiro: Vozes, 1971.

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

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

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

LOWEN, A. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

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

NORTHRUP, C. **Corpo de mulher, sabedoria de mulher**. Lisboa: Sinais de Fogo, 1998.

REICH, W. **Escute, Zé Ninguém**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOUZA, Fabiana Farah; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Práticas da Psicologia Corporal Aplicadas em Grupo**. Curitiba: Centro Reichiano, 2001.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal Aplicadas a Grupos**, v. 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2015.

AUTORA e APRESENTADORA

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

Criadora da Ciranda das Curandeiras e do curso de formação de condutoras de círculos de cura Florescer da Curandeira, Terapeuta Florais da Amazônia, Florais Iapuna e Florais das Araucárias, Terapeuta de Curas Nativas Ameríndias e Cantos Xamânicos, cantora, palestrante, jornalista, especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: contato@cirandadascurandeiras.com

ORIENTADOR

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) pela PUC-PR, 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