



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CARDOZO, Aline; DREWS, Angela Maris Kowalski; MACCARINI, Renato Moretto. Dar e receber, a importância da troca de experiências e sentimentos ao longo da vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

DAR E RECEBER: A IMPORTÂNCIA DA TROCA DE EXPERIÊNCIAS E SENTIMENTOS AO LONGO DA VIDA

Aline Cardozo
Angela Maris Kowalski Drews
Renato Moretto Maccarini

RESUMO

Durante toda a nossa vida somos apresentados à várias situações imprevistas, onde trocamos sentimentos, sensações e temos a possibilidade de desfrutar novas experiências, as quais precisamos tratar respeitando o outro e a si mesmo, essa é uma das condições básicas para que o amor exista. Como lidar com estas situações imprevistas que possibilitam o dar e receber?

Palavras-chaves: Amor. Auto-percepção. Auto-Expressão. Experiência. Troca.

“A meta principal da terapia é a autodescoberta, que implica o resgate da sua alma e a libertação do seu espírito”. (LOWEN,1997, p. 42).

Segundo Lowen (1997), três passos conduzem a autodescoberta: O primeiro é a auto percepção consciente, e isso significa sentir cada parte do próprio corpo e as sensações que podem surgir nela. O segundo passo é a auto -expressão, se os sentimentos não são expressos, tornam-se reprimidos e a pessoa perde o contato com self e o terceiro passo é o autodomínio, isso significa que o indivíduo sabe o que sente; está em contato consigo mesmo, tem também a capacidade de expressar-se.

A auto-expressividade é algo que queremos aflorar com esta vivência pois ela descreve as atividades espontâneas do corpo. Toda atividade do corpo contribui para sua expressão, desde as atitudes mais simples como andar, até as mais sofisticadas como pintar um quadro.

Utilizando-se de material facilmente moldável e que proporciona respostas imediatas (sob a pressão das mãos - modela-se, respondendo naturalmente e de forma reversível ao gesto de quem a manipula), ocorrendo ressonância dos sentimentos que se bem conduzidos estarão interligados à produção final.

A auto-expressão não é, em geral, uma atividade consciente. Mas tenhamos ou não consciência desse fato, estamos o tempo todo nos expressando. A espontaneidade, não a consciência, é a qualidade essencial da auto-expressividade (LOWEN, 1982).

Visando catalisar a expressividade de cada pessoa busca-se inicialmente através do relaxamento, do auto-contato, da percepção do meio externo e do interno através de todos os sentidos de cada um, facilitar a intimidade individual com suas próprias sensações e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CARDOZO, Aline; DREWS, Angela Maris Kowalski; MACCARINI, Renato Moretto. Dar e receber, a importância da troca de experiências e sentimentos ao longo da vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

percepções.

A vivência por ser imbuída do princípio de realidade favorece à pessoa o entendimento de sua realidade interna que foi expressada na obra utilizando-se de meios para dificultar o uso do mecanismo de defesa da negação favorecendo à autenticidade de cada um .

Auxilia as pessoas a ter uma sensação mais intensa de si mesma, como por exemplo, fazendo uma retrospectiva dos acontecimentos de sua vida e tirar disso um aprendizado, também pode auxiliar na remoção das barreiras ou bloqueios no caminho da auto-expressividade, pois estes bloqueios devem ser entendidos e trabalhados (LOWEN, 1982). Através da revisão dos bons acontecimentos, rememorando-os e intensificando-os, para que o prazer e as boas energias predominem durante a realização do trabalho individual.

O prazer é o elemento chave para a auto-expressividade. Em situações nas quais a pessoa pode mostrar-se sem reservas espontâneas não dando muita atenção consciente às suas manifestações, a experiência do prazer é muito grande (LOWEN, 1982), bem como a descarga energética, levando a uma sensação de alívio e relaxamento. Permitindo ao corpo recuperar sua motilidade, aumentando assim suavidade.

Nosso prazer aumenta ou diminui pela reação dos outros, mas não é criado por estas respostas. Geralmente não pensamos nos outros quando estamos moldando o material e no entanto esta é uma atividade auto-expressiva e agradável (LOWEN, 1982).

Os olhos são os órgãos expressivos da personalidade, por isso a importância de entrar em contato com as pessoas pelo olhar. Pode-se dizer que os olhos são como janelas do corpo, por revelarem os sentimentos interiores. Mas, como todas as janelas, podem estar abertas ou fechadas. No segundo caso, são impenetráveis; no primeiro pode-se assim ver a pessoa por dentro (LOWEN, 1982).

No estado saudável, a autopercepção aumenta, a pessoa percebe o contato entre seu centro e o mundo externo. Os impulsos de seu coração fluem em direção do mundo e os acontecimentos do mundo alcançam e atingem seu coração (LOWEN, 1982).

A função da consciência depende do grau de vivacidade da pessoa, estando diretamente relacionada à saúde emocional. A capacidade de ser consciente está vinculada aos processos energéticos do corpo, ou seja, ao teor de energia que a pessoa tem e ao grau de liberdade que tem para circular. A consciência reflete o estado de excitação interna; na realidade, é a luz de sua chama interna projetada em duas telas, o corpo e a mente (LOWEN, 1982).

Em toda vivência é muito importante estar atento à respiração, pois a boa respiração é essencial a uma saúde vibrante. Pedir para a pessoa estar consciente da sua respiração é



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CARDOZO, Aline; DREWS, Angela Maris Kowalski; MACCARINI, Renato Moretto. Dar e receber, a importância da troca de experiências e sentimentos ao longo da vida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 13º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [978-85-87691-13-2]. Acesso em: ____/____/____.

estar ajudando a torna-la apta a respirar mais fácil, profunda e naturalmente. Estando atenta à respiração a pessoa se percebe e libera as tensões que o impedem de respirar naturalmente (LOWEN & LOWEN, 1985).

Uma das características da vitalidade é a qualidade de estar em contato. O abraço coletivo, como aparece no final da vivência, é uma maneira de estar em contato, estar atento ao que está acontecendo dentro de si mesmo e ao que está ao seu redor. É diferente do que ter conhecimento; o conhecer é uma atividade mais intelectual e o contato é uma atividade perceptiva.

O contato, através do abraço, ajuda a pessoa a se sentir ou entrar em contato com seu corpo. Isso é importante porque muitas pessoas vivem, em suas cabeças, com uma consciência muito pequena do que está se passando abaixo de seus pescoços. Sentir não é uma função mecânica. Ter sensações é uma função do sentir (LOWEN & LOWEN, 1985).

Nesta vivência que conduz a auto-expressão, podemos encontrar o significado da vida: na vivência profunda do amor.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **Alegria**. A entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997
LOWEN, A. **Bioenergética**. 10ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. 8ª ed. São Paulo: Agora, 1985.

Aline Cardozo / Baln. Camboriú / SC / Brasil- Psicóloga pela Univali/SC. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano de Curitiba/PR. Membro do grupo Engenheiros do Corpo do Centro Reichiano.

E-mail: alinecpsico@yahoo.com.br

Angela Maris Kowalski Drews / Curitiba / PR / Brasil - Psicóloga pela Tuiuti/PR. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano de Curitiba/PR.

E-mail: angelamaris@terra.com.br

Renato Moretto Maccarini / Curitiba / PR / Brasil - Massoterapeuta. Especialista em terapia Corporal pelo Centro Reichiano de Curitiba/PR.

E-mail: renato@maccarini.com.br